A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

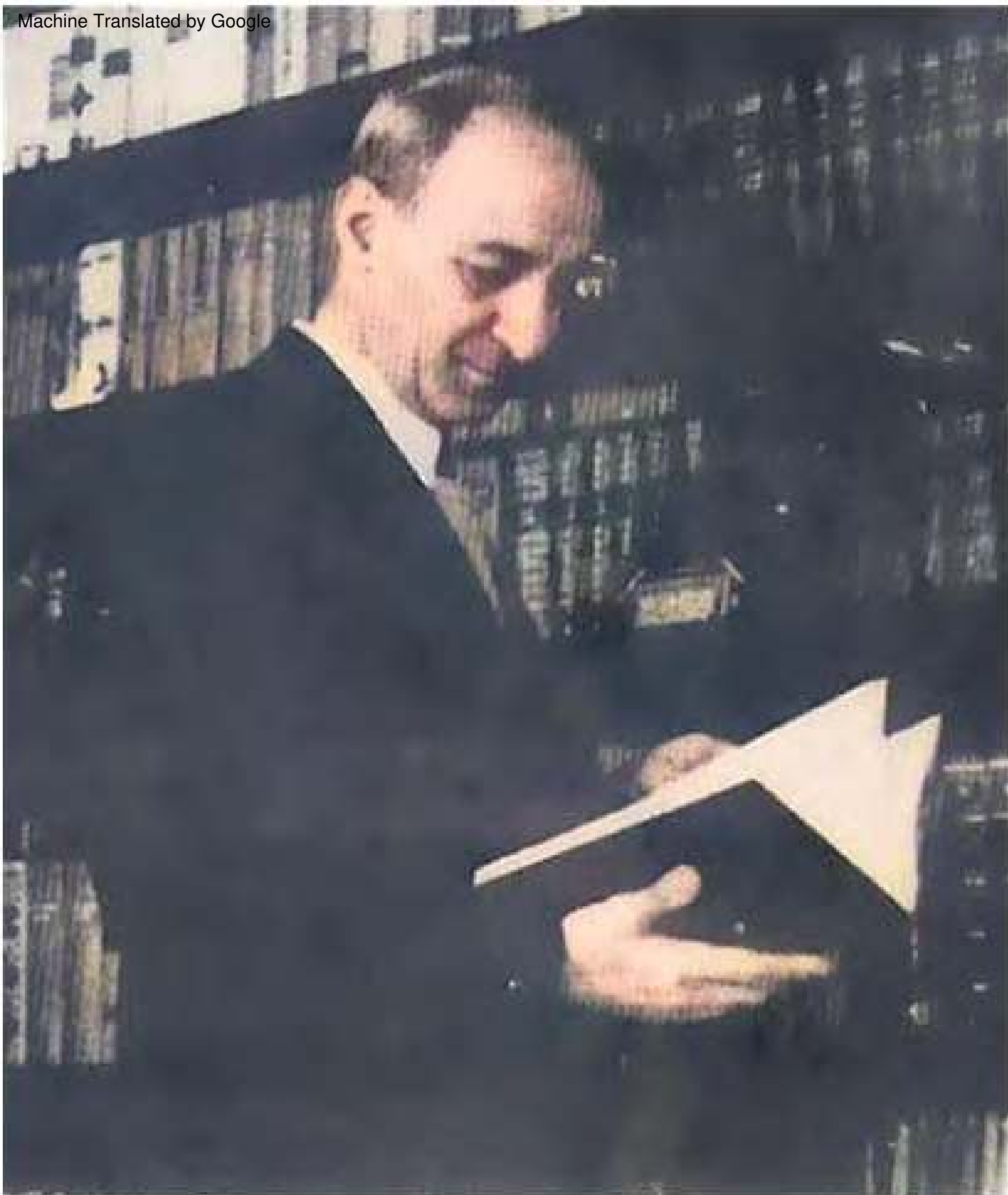
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, tác giả cuốn sách này, người đang hấp hối dưới áp lực của nhiều căn bệnh khác nhau cách đây 19 năm, giờ đây ông đã hoàn toàn thoát khỏi mọi rắc rối nhờ việc ăn chay, và ở tuổi 75, ông hoàn toàn khỏe mạnh với sức lực của một thanh niên. Của anh ấy hoạt động hàng ngày là để cho mọi người thấy rằng tất cả bệnh tật và những đau khổ khác trên thế giới này đều do việc tiêu thụ thực phẩm nấu chín (bị giết), thuốc hóa học và các chất chết khác.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

ĂN SỐNG

Một thế giới mới không có bệnh tật, tật xấu và chất độc

Đặt hàng và truyền bá ĂN SỐNG

TRUYỀN THÔNG ĂN SỐNG LÀ CAO CẤP NHẤT VÀ

CÔNG VIỆC NHÂN ĐẠO NHẤT TRÊN THẾ GIỚI NÀY

Phiên bản: Phiên bản thứ 3 bằng tiếng Anh có sửa đổi + Phiên bản thứ ba bằng tiếng Ba Tư (1976) &

Tập sách tiếng Ba Tư có tựa đề "Ăn nấu chín, một chứng nghiện chết người" (1980)

được dịch sang tiếng Anh

Nội dung

PHẦN HAI

LỜI NÓI ĐẦU cho PHIÊN BẢN thứ 2

Phần đầu tiên của cuốn sách này được xuất bản năm 1963 với tựa đề ĂN SỐNG. Trong cuốn sách nhỏ đó, bao gồm một bản tóm tắt ngắn gọn về quan niệm của tôi về dinh dưỡng, tôi đã đề cập đến hầu hết mọi khía cạnh quan trọng của việc ăn sống. Nói chung, không cần phải đi sâu vào chi tiết để tuyên bố với thế giới một sự thật đơn giản rằng các hoạt động nấu nướng và tinh chế, qua đó các chất dinh dưỡng tự nhiên bị biến chất thành các chất phi tự nhiên, không chỉ là những hoạt động có hại mà vi phạm các quy luật tự nhiên nhưng chúng lại là nguyên nhân chính gây ra mọi bệnh tật. Người ngu dốt nhất cũng có thể nhận thức rõ ràng rằng, thay vì giải thoát con người khỏi bệnh tật, y học dựa trên thực phẩm nấu chín và thuốc độc lại đưa nhân loại vào vô số căn bệnh hiểm nghèo mà mọi sinh vật khác đều miễn dịch.

Chỉ sau khi đọc được vài dòng về chủ đề này, người sáng suốt tỉnh dậy sau trạng thái thờ ơ thờ ơ của mình và nhận ra toàn bộ mức độ nghiêm trọng của tình huống. Tuy nhiên, đại đa số mọi người, bị mù quáng bởi những quan niệm sai lầm hiện nay về khoa học y tế và bị thành kiến bởi một loạt các định kiến, mong muốn có thêm thông tin về chủ đề này. Đó là lý do tại sao trong phần thứ hai của cuốn sách này, tôi đã đưa ra những giải thích bổ sung và chi tiết hơn về một số câu hỏi quan trọng. Đồng thời, tận dụng cơ hội để thực hiện một số sửa đổi và chỉnh sửa nhỏ trong phần đầu tiên. Trong lần xuất bản đầu tiên của cuốn sách, ý tưởng ăn sống vẫn còn ở giai đoạn thô sơ; ngày nay đã được áp dụng vào thực tế ở rất nhiều quốc gia. Bằng cách từ bỏ đồ ăn nấu chín và thuốc độc, hàng ngàn người nhạy cảm trên khắp thế giới đã tự chữa khỏi căn bệnh lâu năm của mình và giờ đây có thể tận hưởng một cuộc sống vô tư, khỏe mạnh và hạnh phúc. Ở cuối cuốn sách, tôi đã đưa ra một lựa chọn nhỏ trong số rất nhiều lá thư nhận được từ những người như vậy.

Khi một máy móc hoặc dụng cụ mới được phát minh, một vài thử nghiệm thành công được coi là đủ để xác nhận hoặc chứng minh phát minh đó. Ngày nay, hàng nghìn người khỏe mạnh trên toàn thế giới là bằng chứng sống cho thấy

ăn sống cứu nhân loại khỏi nanh vuốt tàn nhẫn của mọi căn bệnh trên trái đất. Người ta có thể đã nghĩ rằng điều này đủ để khơi dậy thế giới khoa học khỏi sự thờ ơ chậm chạp của nó và thuyết phục mọi người về những lợi ích to lớn mà việc ăn sống mang lại cho tất cả chúng ta.
Ngày nay, những người mù quáng vì nghiện ngập tổ chức các hội nghị quốc tế để chống lại tình trạng thiếu lương thực được cho là trên thế giới và đưa ra những bài phát biểu bất tận về những chủ đề lố bịch, trong khi 80% thực phẩm thực sự do thiên nhiên ban tặng cho chúng ta đã bị chính tay họ phá hủy một cách thiếu suy nghĩ bằng cách nấu nướng và tinh chế.

Tôi kêu gọi tất cả những người theo chủ nghĩa nhân đạo chân chính hãy lên tiếng và bằng những yêu cầu liên tục của họ, mời gọi chính quyền thực hiện các bước ngay lập tức để đưa các nguyên tắc ăn sống vào thực tế. Thời điểm đã chín muồi để hành động.

PHẦN MỘT

Tôi hình thành ý tưởng ăn sống như thế nào

Thực phẩm thuần chay thô phải là nguồn dinh dưỡng duy nhất mà con người sử dụng. Thói quen ăn đồ nấu chín nên bị bỏ đi trên thế giới này một lần mãi mãi. Đây là nhu cầu không thể sai lầm của thiên nhiên. Việc tiêu thụ thực phẩm nấu chín là sự man rợ khủng khiếp nhất trong lịch sử nhân loại, một sự man rợ mà dường như không ai nhận thức được và mọi người đều trở thành nạn nhân bất tỉnh của nó. Cho dù ý tưởng này có vẻ kỳ lạ đến thế nào đối với một số người thì đó vẫn là sự thật tuyệt đối mà chúng ta không thể không chấp nhận.

Sự thật này trở nên hiển nhiên với tôi khi, sau 18 năm nghiên cứu và điều tra cẩn thận, tôi tin chắc rằng cái chết của đứa con 10-
Con trai 1 tuổi và con gái 14 tuổi là do dinh dưỡng không tự nhiên. Một số lượng lớn các cuộc kiểm tra y tế được thực hiện ở Ba Tư, Pháp, Đức và Thụy Sĩ với nhiều nỗ lực khác nhau được thực hiện để phát hiện ra một số bệnh cụ thể trong cơ thể của họ và việc áp dụng nhiều phương pháp điều trị sau đó cũng góp phần đáng kể vào việc đưa thảm kịch lên đến đỉnh điểm. Các con tôi chết vì bị gầy mòn dần và hao mòn toàn bộ nội tạng do ăn uống không tự nhiên và dùng thuốc độc.

Tôi đã có thể thâm nhập vào những bí mật của khoa học y tế và quan sát rõ ràng hơn những khía cạnh tốt và xấu của nó, bởi vì tôi không bị thôi thúc bởi viễn cảnh trở thành bác sĩ hay kiếm được bất kỳ lợi ích tài chính nào. Động lực của tôi trước hết là mong muốn làm hết sức mình để phục hồi sức khỏe cho những đứa con thân yêu của tôi, và sau đó là mong muốn mãnh liệt được lưu giữ ký ức của chúng bằng cách hữu ích cho nhân loại.

Một yếu tố khác đã góp phần giúp tôi nhận thức rõ hơn về Những thiếu sót của khoa học y tế là hệ thống hoàn toàn mới mà tôi đã thực hiện việc học của mình bằng cách tự học, không bị ràng buộc bởi một chương trình học thuật. Tôi chưa bao giờ bị say mê bởi những tuyên bố cường điệu về sự tiến bộ được thực hiện nhân danh khoa học y tế hoặc bởi tất cả những câu chuyện hư cấu về những lợi ích tuyệt vời có được từ thuốc men. Tôi đã tiếp cận những câu hỏi này với tinh thần phê phán và luôn nhấn mạnh nhiều hơn đến những thiếu sót của chúng. Hơn nữa, tôi luôn lưu ý rằng, mặc dù có hàng triệu bác sĩ có trình độ và rất nhiều người đoạt giải Nobel, con người văn minh vẫn là nạn nhân của nhiều loại bệnh tật thường xuyên hơn bất kỳ loài động vật nào khác, và những căn bệnh như bệnh xơ cứng bì. , bệnh tiểu đường, đau tim và ung thư gia tăng ở mức đáng báo động, đe dọa xóa sổ loài người khỏi mặt đất. Tôi không lãng phí thời gian vào việc ghi nhớ các triệu chứng của bệnh tật, tên, liều lượng thuốc và vô số công thức phức tạp hiếm khi cần đến, bởi vì tôi chưa bao giờ có ý định đi thi và lấy bằng. Thay vào đó, trong chừng mực có thể, tôi đã dành thời gian của mình để nghiên cứu rất nhiều ngành khoa học và kiểm tra các nguồn kiến thức đa dạng, từ những nguyên tắc cơ bản và chung mà tôi có thể rút ra được một số điều cốt yếu, những kết luận quan trọng.

Kết quả của 18 năm miệt mài nghiên cứu và lao động đã được thể hiện trong một tác phẩm gồm hai tập lớn, cuốn đầu tiên dày 568 trang, được xuất bản bằng tiếng Armenia vào năm 1960.

Hoạt động hiệu quả của mọi nhà máy phụ thuộc vào việc cung cấp đồng đều tất cả các nguyên liệu thô do Kỹ sư chỉ định

Cho đến khi phát hiện ra lửa, cùng với phần còn lại của thế giới động vật, con người đã phát triển và thực hiện quá trình tiến hóa của mình bằng cách tiêu thụ thức ăn thô, tự nhiên. Nhưng kể từ khi phát hiện ra lửa, không cần suy nghĩ nhiều, con người đã đốt thực phẩm tự nhiên, phá hủy các thành phần thiết yếu của chúng, hạ thấp chúng và sau đó nuôi dưỡng cơ thể bằng chúng. Hậu quả trực tiếp là tất cả những căn bệnh mà cả nhân loại ngày nay phải gánh chịu.

Cơ thể con người là một nhà máy sống được xây dựng bởi những nỗ lực không ngừng nghỉ của thiên nhiên. Đồng thời, với việc xây dựng nhà máy này, bản chất tuyệt vời của chúng ta đã tận dụng tia nắng mặt trời để phát triển tất cả các nguyên liệu thô cần thiết để điều phối hàng nghìn hoạt động phức tạp của cơ thể chúng ta và đảm bảo sản xuất tương ứng. Hơn nữa, thiên nhiên đã đặt những nguyên liệu thô đó ở trạng thái hoàn hảo nhất và trong sự hài hòa hoàn hảo của các thành phần khác nhau trong một hạt ngô nhỏ, trong một hạt giòn của quả lựu, trong quả nho hoặc trong một chiếc lá của cây. . Mỗi loại thực phẩm “nhẹ nhàng” được dùng riêng đều chứa tất cả những yếu tố cần thiết để duy trì sự sống cho cơ thể sống của một sinh vật giống như con người.

Trong thế giới vật chất, sai lệch nhỏ nhất so với các chi tiết được phát triển bởi một kỹ sư để vận hành trơn tru cơ chế của nhà máy, hoặc lỗi trong nguyên liệu thô được chỉ định để đảm bảo năng suất bình thường của nó, dẫn đến sự cố tương ứng trong hoạt động của nhà máy. Tương tự như vậy, sự suy giảm hoặc thay đổi nhỏ nhất trong các nguyên liệu thô do thiên nhiên quy định để đảm bảo các quá trình phức tạp của cơ thể con người hoạt động trơn tru sẽ gây ra rối loạn chức năng sinh học bình thường của các cơ quan của chúng ta và những rối loạn này xuất hiện dưới dạng bệnh tật.

Những phương pháp khác nhau được con người sử dụng để phá hủy hoặc làm thoái hóa những nguyên liệu thô cân bằng hoàn toàn do thiên nhiên quy định cho hoạt động bình thường của cơ thể con người không cần phải suy nghĩ. Vì mục đích đó, con người văn minh đã phát minh ra những nhà máy, lò nướng, lò nung và nhà bếp ma quỷ. Mỗi sự thoái hóa về chất lượng của thực phẩm tự nhiên đều kéo theo sự thoái hóa tương ứng trong cơ thể con người. Dinh dưỡng tự nhiên đảm bảo hoạt động bình thường của cơ thể chúng ta, trong khi dinh dưỡng không tự nhiên kéo theo sự giải phóng bất thường các chức năng của nó. Sự đa dạng của bệnh tật là kết quả của sự thoái hóa rất đa dạng trong các thành phần của thực phẩm tự nhiên.

Với điều kiện là mọi nhu cầu của nó đều được thỏa mãn bởi các quy luật tự nhiên, thì Cơ thể con người, là sinh vật hoàn hảo nhất trong vương quốc động vật, có thể sống với sức khỏe tuyệt vời từ tối thiểu 150 năm đến tối đa 200-250 năm. Thức ăn nấu chín buộc các cơ quan của con người phải hoạt động gấp nhiều lần khả năng bình thường của chúng, khiến chúng mệt mỏi sớm, gây ra nhiều bệnh tật và rút ngắn tuổi thọ của con người xuống chỉ còn một phần nhỏ so với tuổi thọ bình thường. Trong thời đại khoa học tiến bộ hiện nay, con người có thể thoát khỏi mọi bệnh tật bằng cách kiêng hoàn toàn thức ăn đã nấu chín và khi đó họ có thể dành toàn bộ sức lực của mình cho việc nghiên cứu các vấn đề về tuổi thọ mà thôi. Đồng thời, với nguồn dinh dưỡng tự nhiên, con người cũng phải đảm bảo đáp ứng đầy đủ các yêu cầu tự nhiên còn lại của mình. Đó là không khí trong lành, ngủ sớm, dậy sớm, lao động chân tay, kiêng sưởi ấm nhân tạo, sạch sẽ, v.v.

Bệnh dinh dưỡng trực tiếp và gián tiếp

Bệnh dinh dưỡng được chia thành hai loại chính: trực tiếp và các bệnh gián tiếp. Bệnh dinh dưỡng trực tiếp là những bệnh gây ra do dư thừa một số thành phần dinh dưỡng nhất định hoặc do thiếu hụt các thành phần dinh dưỡng khác. Lửa và thức ăn động vật có tác dụng tập trung và tăng lượng protein, chất béo trong khẩu phần, đồng thời loại bỏ các chất có giá trị dinh dưỡng cao. Khoa học cho đến nay chỉ có thể nhận ra một số lượng không đáng kể các chất này, được gọi là vitamin và không có vitamin thì sự sống

không thể tồn tại. Trong số các bệnh dinh dưỡng trực tiếp phải kể đến tất cả các bệnh rối loạn mãn tính và bệnh thiếu hụt. Bệnh phát triển rất chậm và bí mật. Chừng nào bệnh chưa bước vào giai đoạn cuối và các cơ quan chưa ngừng hoạt động thì cá nhân đó coi mình là khỏe mạnh. Trong trường hợp thiếu vitamin một phần và hỗn hợp, bệnh không biểu hiện bằng các triệu chứng đặc biệt của bệnh thiếu vitamin như được mô tả trong sách giáo khoa; đúng hơn là nó xuất hiện bằng những lời phàn nàn không dễ giải thích.

Bệnh tiêu hóa gián tiếp là bệnh truyền nhiễm. Trong cơ thể con người thường tồn tại rất nhiều loại vi khuẩn mà trong hoàn cảnh bình thường mang lại lợi ích cho cơ thể và chịu sự kiểm soát của các tế bào chuyên biệt (đã biệt hóa) của con người mà chúng tuân theo mệnh lệnh của chúng. Nhưng do dinh dưỡng không hợp lý, các tế bào thoái hóa và hốc hác bị suy yếu đến mức theo Quy luật Sinh tồn, các vi khuẩn đó chiếm thế thượng phong, thoát khỏi sự kiểm soát của các tế bào đó, nổi dậy chống lại chủ nhân của chúng, trở thành mầm bệnh và gây ra các bệnh truyền nhiễm rất mạnh- được chúng tôi biết đến.

Đôi khi đội quân xâm lược của các vi khuẩn tấn công, vốn sẽ gặp phải sự phản đối không thể cưỡng lại ở một sinh vật khỏe mạnh và sẽ bị tiêu diệt ngay lập tức, lại không gặp phải sự phản đối như vậy ở một sinh vật hốc hác và gây ra sự nhiễm trùng cụ thể của nó.

Trong tập thứ hai của cuốn sách tiếng Armenia của tôi, tôi đã dành nhiều không gian cho vấn đề các bệnh truyền nhiễm, để kiểm tra vấn đề này, tôi đã phân tích một số phần nhất định của tập đầu tiên của chuyên luận về "Giải phẫu bệnh lý và cơ chế bệnh sinh của các bệnh ở người" của nhà khoa học lỗi lạc Liên Xô IV Davydovsky, xuất bản năm 1956. Bằng nhiều bằng chứng thuyết phục, tác giả chứng minh rằng không phải bản thân vi khuẩn có tội gây ra các bệnh truyền nhiễm, mà là tình trạng kém của cơ thể, sự suy giảm khả năng hoạt động của cơ thể. khả năng miễn dịch. Nhưng thật không may, giống như tất cả những người nghiện thức ăn nấu chín, Davydovsky cũng không thể giải thích làm thế nào chúng ta có thể khôi phục khả năng miễn dịch đó hoặc tốt hơn là ngăn chặn sự suy giảm của nó.

Nỗi sợ hãi vi khuẩn khiến con người sợ hãi đến mức để thoát khỏi chúng, họ phải dùng đến những biện pháp nguy hiểm nhất nhưng lại thu được những kết quả hoàn toàn ngược lại. Việc nấu thức ăn sống để tránh vi khuẩn là một trong những sai lầm tai hại nhất trong y học.

Chúng ta không thể tiêu diệt vi khuẩn trên bề mặt trái đất. Chúng được tìm thấy ở khắp mọi nơi, chúng sẽ luôn tồn tại và có thể xâm nhập vào cơ thể chúng ta thông qua nhiều kênh khác nhau. Đặc biệt, bằng cách nấu thức ăn, trước hết chúng ta làm suy yếu sức đề kháng của tế bào và sau đó chúng ta phá hủy trong thực phẩm của mình những loại kháng sinh tự nhiên được thiên nhiên ban tặng để chống lại vi khuẩn. Ngay cả những bác sĩ nghiện đồ ăn nấu chín cũng xác nhận rằng nhiều loại vitamin bị đốt cháy có đặc tính vi khuẩn. Đó là lý do tại sao những động vật sống trên đống rác gần như không dễ mắc các bệnh truyền nhiễm như con người.

Tế bào ung thư là con cháu trực tiếp của bệnh thoái hóa Đồ ăn

Nhiều người ăn nấu chín có xu hướng tin rằng vì con người đã ăn thức ăn nấu chín trong nhiều thế kỷ nên anh ta phải quen với nó và bây giờ có thể đau khổ nếu bắt đầu ăn thức ăn sống cùng một lúc. Nói cách khác, nếu chúng ta đổ xăng bẩn và kém chất lượng vào ô tô trong một thời gian nhất định, động cơ có thể đã quen và có thể bị hỏng nếu thay xăng bẩn bằng nhiên liệu sạch.

Trước hết, khoảng thời gian vài nghìn năm không là gì so với hàng tỷ năm trong đó, cùng với tổ tiên của mình, con người sống và phát triển chỉ nhờ vào thực phẩm thô. Ngoài ra, trên thực tế, người đàn ông đó chưa quen với thức ăn nấu chín được chứng minh bằng chính sự tồn tại của bệnh tật, bệnh tật sẽ biến mất và cơ thể sau đó sẽ trở lại chức năng bình thường khi con người sử dụng thức ăn thô.

Đúng là theo quy luật tiến hóa, cơ thể chúng ta cố gắng thích nghi với thức ăn nó nhận được, nhưng không phải theo cách mà một số người tưởng tượng. Những thành phần dinh dưỡng của thực phẩm cần thiết cho các quá trình phức tạp và các chức năng chính chuyên biệt của tế bào sẽ dễ dàng bị phá hủy dưới tác động của lửa. Vì vậy,

những thực phẩm được người ăn nấu chín coi là bổ dưỡng lại thiếu những thành phần thiết yếu đó, nhưng thay vào đó chúng lại có nguồn cung cấp dồi dào protein, chất béo và carbohydrate, vượt quá nhiều lần so với nhu cầu của tế bào.

Việc liên tục bị thiếu đi những thành phần dinh dưỡng cần thiết cho việc thực hiện các chức năng cao hơn của chúng, các tế bào hoặc không đạt được sự phát triển và chuyên môn hóa đầy đủ hoặc sau khi đạt được chúng, chúng sẽ mất đi khả năng thực hiện các chức năng đó. Sau nhiều năm thiếu thốn và chịu đựng, sẽ đến một ngày khi một trong số hàng triệu tế bào, bị tước đi những khả năng còn lại, cuối cùng cũng được giải phóng khỏi các cơ chế hạn chế sự phát triển của tế bào. Sau đó, chúng tách mình ra khỏi cuộc sống cộng đồng, trở nên tự chủ và tham lam ngấu nghiến những vật liệu xây dựng mô bơi trong chất lỏng giữa các tế bào với số lượng lớn, bị các tế bào bình thường từ chối vì vượt quá nhu cầu của chúng, và chúng tự hào về điều đó. được các nhà sinh học dạ dày ca ngợi - các protein (đặc biệt là protein động vật), chất béo và tất cả các chất chứa nitơ. Sau đó, chúng phát triển với tốc độ đáng báo động, không chú ý và thách thức, và nhân lên một cách hỗn loạn để tạo thành một khối khủng khiếp, một sinh vật sống mới, trong quá trình phát triển của nó sẽ khuất phục, phá hủy mọi thứ xung quanh và cuối cùng vào một ngày đẹp trời. tàn phá tòa nhà tuyệt vời đó, cơ thể con người. Tên của sinh vật mới đó là ung thư. Nó là con đẻ đích thực của thực phẩm nấu chín, là bằng chứng sống động cho thấy tế bào thích nghi với cấu trúc của thực phẩm như thế nào

tiêu thụ.

Khi sự sống lần đầu tiên xuất hiện trên hành tinh của chúng ta, thiên nhiên đã có sẵn chỉ là vật liệu xây dựng cơ bản nhất (protein, chất béo và carbohydrate), từ đó nó đã thành công trong việc tạo ra các sinh vật đơn bào đầu tiên. Cũng giống như việc bổ sung một ống trụ, một bộ máy hoặc một chi tiết nhỏ, một kỹ sư sẽ bổ sung thêm một chức năng mới cho nhà máy của mình, do đó, bằng cách sau đó thêm một thành phần mới vào vật liệu xây dựng của nó (thân thực vật), tự nhiên sẽ bổ sung thêm một chức năng mới cho các cơ quan động vật. Nhiệm vụ khó khăn này đã khiến thiên nhiên bận rộn trong hàng tỷ năm, trong thời gian đó nó đã phát triển các nguyên liệu thô từ một loại vi khuẩn thông thường thành một loại vi khuẩn thông thường.

những loại trái cây mà chúng ta biết ngày nay, và thông qua tác nhân của những nguyên liệu thực vật thô đó, nhưng đồng thời với quá trình tiến hóa của chúng, nó đã phát triển cơ thể động vật đơn bào mà nó đã tạo ra thành một loài động vật tuyệt vời.

Thật không may, sau khi phát hiện ra lửa, quá trình tiến hóa tự nhiên của con người đã dừng lại và tệ hơn nữa là nó đang thụt lùi với tốc độ của một người khổng lồ. Lửa và các phương tiện thoái hóa lố bịch khác do con người văn minh phát minh ra sẽ phá hủy tất cả những đặc tính dinh dưỡng ưu việt đã được lưu trữ hàng tỷ năm trong thực phẩm tự nhiên và do đó trong tế bào động vật, đồng thời đưa chúng trở lại dạng nguyên thủy, nhưng với sự nỗ lực hết sức mình. vật liệu xây dựng phổ biến nhất nhằm đảm bảo sự phát triển không mục đích của các tế bào đó. Các tế bào ung thư là mẫu vật thực sự của những tế bào nguyên thủy đó. Đối với các nhà sinh học thiển cận, vật liệu xây dựng cơ thể là protein, cụ thể là những viên đá và gạch có cấu trúc rất phổ biến. Họ không quan tâm đến các loại vữa khác nhau cũng như vô số chi tiết không thể thiếu để xây dựng một nhà máy phức tạp và những thứ không tồn tại trong món bít tết hay món nướng.

Trong tập thứ hai của cuốn sách tiếng Armenia của tôi, tôi đã dành gần như 300 trang để xem xét vấn đề nguồn gốc của bệnh ung thư.
Với mục đích này, tôi đã xem lại một chuyên luận quan trọng của nhà tế bào học nổi tiếng người Mỹ EV Cowdry có tựa đề "Tế bào Ung thư" (1955), đây là chuyên luận đầy đủ nhất trong số các nghiên cứu khác nhau về chủ đề này và trong đó thu thập tất cả các nghiên cứu, dữ liệu quan trọng, những ý kiến, kết luận đã được nhiều nhà khoa học nổi tiếng công bố. Trên cơ sở dữ liệu nghiên cứu do chính các nhà tế bào học thu được, tôi đã chứng minh một cách thuyết phục rằng tế bào ung thư bắt nguồn từ sự thiếu hụt các thành phần dinh dưỡng vượt trội và sự dư thừa của những vật liệu xây dựng thông thường khuyến khích sự phát triển không mục đích của tế bào.

Nghiện thực phẩm nấu chín là nguy hiểm nhất Tệ nạn

Người đọc có thể tự nhiên thắc mắc tại sao không ai trong số rất nhiều nhà khoa học và giáo sư lỗi lạc nhìn ra những sự thật đơn giản này và tại sao không ai nói với chúng ta rằng thói quen ăn đồ nấu chín là phản tự nhiên và nguy hiểm. Lý do là toàn thể nhân loại đều nghiện ăn và chứng nghiện ăn đã làm mọi người mù quáng. Không ai nhận ra rằng ăn đồ nấu chín là một tật xấu và nó thực sự là một tật xấu khủng khiếp nhất. Đó không phải là sự thèm muốn chỉ sau một loại chất, mà là tổng số sự khao khát phàm ăn của một người đối với hàng ngàn chất (và đó là những chất "kỳ diệu", "đáng khao khát"!). Ngoài ra, những người ăn đồ nấu chín thiển cận nhìn thấy sự phong phú và xuất sắc trong tính đa dạng của những sự suy giảm chất lượng mà thực phẩm phải chịu, trong khi chính sự đa dạng của sự suy giảm chất lượng đó lại dẫn đến vô số tác hại, có thể thấy được sự phản ánh chân thực của điều đó. trong vô số loại bệnh tật phổ biến trên thế giới.

Con người trở nên nghiện những chất có chứa chất độc như trà, cà phê, ca cao, thuốc lá, rượu, thuốc phiện, cocaine, morphin, v.v. Sự thèm muốn mãnh liệt những chất đó được kích thích bởi những chất độc tương ứng tích tụ trong cơ thể con người. Thực phẩm nấu chín tạo ra nhiều loại chất độc, theo thời gian, được lưu trữ ở các bộ phận khác nhau của cơ thể, chẳng hạn như trên thành tĩnh mạch và mao mạch, giữa các khớp, ở trung tâm tế bào mỡ và những nơi khác. Cũng giống như việc thèm heroin của một người nghiện ma túy không xuất phát từ nhu cầu sinh lý bình thường của cơ thể anh ta, thì ham muốn của một người ăn chín đối với đồ ăn đã nấu sẵn, cảm giác đói của anh ta, không phải là nhu cầu bình thường của cơ thể anh ta; đúng hơn đó là nhu cầu nghiện ngập của anh ta. Đó là sự biểu hiện của các xung động được kích thích bởi các chất độc tích tụ trong cơ thể con người; đó là nhu cầu của những căn bệnh ẩn náu trong cơ thể, tiếng gọi của kẻ thù tồi tệ nhất của con người.

Tệ nạn khủng khiếp đó đã ăn sâu vào cơ thể mỗi con người bởi chính cha mẹ mình, ngay từ khi còn trong nôi. Đó là lý do tại sao ngay khi một đứa trẻ bắt đầu chú ý và bắt đầu biết nói, chứng nghiện ăn đã bám chặt lấy trẻ và từ lúc đó cho đến cuối đời, trẻ coi thức ăn nấu chín là chế độ ăn bình thường và là cảm giác thèm ăn mãnh liệt của mình.

coi đó là nhu cầu sinh lý của mình; Chính điều này mà anh ta nhầm lẫn với cơn đói thực sự.

Nhu cầu về thực phẩm nấu chín không phải là nạn đói

Khi một người ăn nấu chín cố gắng chỉ ăn các thực phẩm tự nhiên, chẳng hạn như quả óc chó, ngũ cốc, trái cây và rau sống, và anh ta không còn thèm ăn bất kỳ loại thực phẩm thô nào nữa, thì nhu cầu tự nhiên của cơ thể anh ta tại thời điểm đó hoàn toàn được đáp ứng và anh ấy đã no đến mức hoàn toàn. Nhưng bất chấp điều này, ngay cả khi lẽ ra anh ta đã phải ăn gấp nhiều lần nhu cầu thực phẩm bình thường hàng ngày của mình, anh ta vẫn cư xử như thể chưa ăn gì và cảm thấy thèm một món thịt tẩm gia vị đậm đà, đậm đà và ngon miệng. Đây không còn là cơn đói nữa. Đó là sự khó chịu gây ra bởi các chất độc đã được tích trữ trong cơ thể và bây giờ cần có chất độc mới. Đó là tiếng kêu của con quỷ nằm đó và đòi hỏi những công cụ mới để xé xác con người ra từng mảnh. Người ăn sống khôn ngoan, có ý chí mạnh mẽ nghe thấy tiếng kêu đó ngày này qua ngày khác, nhưng anh ta hết lòng phớt lờ nó và không nhượng bộ một chút nào.

Ăn nấu chín buộc các cơ quan của con người phải hoạt động Gấp ba đến bốn lần công suất bình thường của họ

Tất cả các cơ quan của con người đều có một kho dự trữ năng lượng tự nhiên. Thông thường, họ làm việc với một phần tư khả năng tiềm tàng của mình, giữ lại phần năng lượng còn lại để sử dụng sau này trong trường hợp khẩn cấp đặc biệt hoặc khi về già. Vì vậy, trong trường hợp "bình thường", nhịp tim là 70-
72 nhịp mỗi phút (trong khi ở người ăn sống chỉ là 58-62), trong những trường hợp đặc biệt có thể nâng lên hơn 200 nhịp mỗi phút.
Một lần nữa, trong quá trình hô hấp bình thường, 500 cc không khí đi vào và ra khỏi phổi, nhưng bằng một nỗ lực hô hấp đặc biệt, chúng ta có thể hít vào tới 3700 cc

Người ăn sống sử dụng cơ quan tiêu hóa của mình ở mức 1/4 năng lực tiềm tàng của chúng, nhờ đó các cơ quan của anh ta không bao giờ bị quá tải hay mệt mỏi. Mặt khác, người ăn chín sau khi kích thích sự thèm ăn của mình bằng các phản xạ có điều kiện sẽ gây khó chịu.

gia vị, rượu khai vị và những chất kích thích vô lý khác, lấp đầy dạ dày của anh ta đến mức cơ quan tiêu hóa buộc phải phát huy hết năng lượng dự trữ và thậm chí khi đó chúng không thể đáp ứng được nhu cầu đặt ra cho chúng. Khi con người buộc phải trả lại thức ăn ghê tởm theo đúng kênh mà anh ta đã gửi nó xuống hoặc tống nó ra khỏi ruột của mình bằng thuốc tẩy. Đáng ngạc nhiên là những hành động buồn nôn như vậy không được coi là lạ đối với người ăn chín.

Do cơ quan tiêu hóa bị quá tải nên rất nhiều cơ quan phụ cũng phải hoạt động như tim, gan và thận.
Công việc bổ sung được thực hiện bởi các cơ quan này sẽ sớm có tác dụng làm chúng mệt mỏi và sớm ngừng hoạt động. Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi kết quả là tuổi thọ của một người bị rút ngắn đi nhiều lần. Bằng cách ăn những chất vô dụng, có hại và độc hại, người nghiện thực phẩm thỏa mãn đam mê của mình, làm tê liệt hoạt động của dạ dày và tạo cho mình ảo tưởng là được thỏa mãn, trong khi thực tế các tế bào của anh ta đang rên rỉ vì đói vì thiếu chất dinh dưỡng thiết yếu. . Dạ dày của người ăn sống luôn ở trạng thái nghỉ ngơi, mặc dù nhìn chung là trống rỗng nhưng cơ thể người đó thực sự no và hài lòng theo đúng nghĩa của từ này.

Khi một người ăn chín quyết định chuyển sang ăn sống, ban đầu anh ta không bao giờ cảm thấy hài lòng, dù có ăn bao nhiêu đi chăng nữa. Thông thường thay vì cảm thấy vui vẻ, người nghiện ăn lại cảm thấy bất mãn với tình trạng đó. Theo quan điểm của họ, nguyên nhân khiến họ liên tục đói nằm ở chỗ thực phẩm họ tiêu thụ có giá trị dinh dưỡng thấp và không có giá trị dinh dưỡng. Đây là một quan niệm sai lầm khủng khiếp.
Ngược lại, những thực phẩm đó vừa bổ dưỡng vừa đầy đủ chất dinh dưỡng.
Các tế bào của con người đã phải chịu đựng sự vắng mặt của chúng trong nhiều năm. Khả năng của các cơ quan tiêu hóa của con người hoàn toàn tương ứng với thành phần và sự sắp xếp các thành phần của chúng. Đó là lý do tại sao dạ dày vui vẻ chào đón những thực phẩm đó, làm mềm chúng nhanh chóng và chuyển chúng đến ruột mà không mất nhiều thời gian, trong khi đến lượt các tế bào, hốc hác và yếu đi vì đói, lại hăng hái hấp thụ những chất có giá trị đó và liên tục đòi hỏi nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Nhiều người trong số họ.

Những tế bào bị bệnh được chữa lành, những tế bào hốc hác hồi phục, những tế bào không hoạt động lấy lại sức sống. Mặt khác, các tế bào mỡ bắt đầu tan chảy do đói, sự tích tụ chất độc dần dần biến mất và lượng nước thừa rời khỏi cơ thể. Sau đó, các tế bào hoạt động bình thường sẽ thay thế những tế bào chậm chạp đã được nuôi dưỡng bằng sự lười biếng và không hoạt động. Cơ thể giảm cân nhanh chóng là dấu hiệu chắc chắn về sức khỏe và sinh lực đã lấy lại được.

Sự thật này sẽ khiến trái tim của một người đàn ông tràn ngập niềm vui và hạnh phúc. Vì những chất dinh dưỡng đó ngay lập tức lan truyền khắp cơ thể anh ta và mang lại cho anh ta sức khỏe, sức mạnh, sinh lực và năng lượng. Đây là lần đầu tiên trong đời anh ấy, mặc dù tất cả các cơ quan và tuyến của anh ấy đều được cung cấp nguồn dinh dưỡng dồi dào nhất nhưng chúng vẫn có thể hoạt động một cách thoải mái và dễ dàng. Ngay cả khi vào ngày hôm đó, anh ta ăn một lượng thức ăn thô nhiều hơn mức cơ thể yêu cầu, hoặc nếu ruột và tế bào của anh ta có khả năng hấp thụ, thì dạ dày của anh ta sẽ không từ chối và cũng sẽ không tạo ra cho anh ta cảm giác buồn nôn, khiến anh ta buồn nôn. trục xuất nó bằng bạo lực và vũ lực. Thức ăn vượt quá nhu cầu bình thường sẽ không đọng lại trong dạ dày gây thối rữa; chúng sẽ không bị biến thành chất độc hoặc gây rối loạn tiêu hóa. Thay vào đó, nếu không trải qua quá trình tiêu hóa, chúng sẽ ngay lập tức đi từ dạ dày vào ruột và sau đó sẽ rời khỏi cơ thể cùng với phân ngay trong ngày hôm đó mà không gây ra ít tổn hại nhất cho cơ thể. Như vậy, dạ dày của trẻ sẽ luôn nhẹ nhàng, ruột và máu sẽ được nạp đầy đủ chất dinh dưỡng cân bằng.

Vậy thì trong lúc đó, hãy để anh ấy cố gắng ăn vài miếng thức ăn đã nấu chín. Dạ dày của anh ta sẽ phẫn nộ từ chối những chất lạ và không mong muốn đó. Bất chấp cảm giác khoái cảm tột độ trong vòm miệng, những miếng ăn đó sẽ nằm trong dạ dày anh ta rất lâu, chúng sẽ đóng vai trò như một nút chặn để ngăn chặn sự thèm ăn của anh ta và sẽ làm tê liệt quá trình hoạt động tiêu hóa bình thường của anh ta. Nhưng người ăn chín lại khá hài lòng và vui vẻ với tình trạng đó, vì đã thỏa mãn được đam mê của mình, đã no bụng và bây giờ đã “no”. Người nhận ra giá trị của việc ăn sống sẽ sợ hãi tình trạng đó. Người ấy hoàn toàn thấu hiểu rằng chất dinh dưỡng thực vật sống nuôi sống cơ thể, còn xác chết mới nuôi dưỡng cơ thể.

sinh ra từ lửa chỉ là nhiên liệu và là nguồn gốc của nhiều chất độc và bệnh tật.

Dinh dưỡng của con người nên bao gồm các tế bào sống và Không phải xác chết của tế bào chết

Thực phẩm cân bằng đầy đủ bao gồm các tế bào sống. Bây giờ cơ thể thực vật sau khi rời khỏi trái đất vẫn tồn tại rất lâu. Một nụ hoa hồng vẫn tiếp tục nở hoa trong bình, trong khi những hạt giống vẫn nảy mầm sau nhiều năm được gieo trồng. Nhưng các tế bào của động vật bị giết hoặc của sữa bị đánh cắp khỏi cơ thể chúng sẽ chết ngay lập tức, sau đó chúng bắt đầu phân hủy và biến thành chất độc, trong khi việc nấu nướng sẽ biến chúng thành một thứ thực sự khủng khiếp. Việc coi protein động vật ưu việt hơn protein thực vật là một phán đoán sai lầm đáng tiếc nhất, một bằng chứng rõ ràng về sự thiển cận của các nhà sinh vật học tôn thờ thịt. Nếu chúng ta thừa nhận rằng cơ thể động vật chuyển hóa protein thực vật và biến chúng thành các chất dinh dưỡng cân bằng hoàn toàn, thì thịt của những động vật như cáo, chó sói, chó, mèo và hổ ăn những protein "cân bằng hoàn toàn" như vậy sẽ thuộc loại giá trị dinh dưỡng cao nhất; trong khi đó, tính chất độc hại trong thịt của những con thú như vậy rõ ràng đến mức ngay cả những người nghiện thịt nhất cũng không dám ăn nó.

Những nhà sinh vật học bị thôi thúc bởi sở thích cá nhân của họ tìm kiếm những lợi ích đặc biệt ở thịt, khi khám phá ra cái gọi là axit amin không thể thay thế, người ta chưa tính đến việc những axit amin đó được hình thành từ những loại cỏ phổ biến nhất được động vật tiêu thụ. Theo quy luật nào của khoa học, cơ thể của một con bò có khả năng tạo ra các axit amin từ những loại cỏ dại tầm thường nhất, nhưng cơ thể con người không có đủ phương tiện để tạo ra những hợp chất tương tự từ thực phẩm thực vật có chất lượng dinh dưỡng cao nhất? Làm thế nào hàng triệu người Ấn Độ đang sống mà không có axit amin do thịt cung cấp?

Cận thị là khuyết điểm lớn nhất của y học Khoa học

Sai lầm lớn nhất của các nhà sinh học nghiện đồ ăn chín là sự thiển cận của họ. Họ nhắm mắt làm ngơ trước những tác hại tưởng chừng như nhỏ nhặt và không lường trước được những hậu quả nghiêm trọng sớm muộn do những nguyên nhân tưởng chừng như không đáng kể gây ra. Hãy để chúng tôi minh họa tuyên bố của chúng tôi bằng một vài ví dụ. Các món ăn nấu chín, đặc biệt là các món thịt, chứa đầy chất độc. Giờ đây, không ai để ý đến tình trạng ngộ độc mãn tính diễn ra liên tục mà không thể nhận ra, ngay cả khi gan, tim hoặc thận bị tổn thương kịp thời, tình trạng này được cho là không rõ nguyên nhân. Khi tình trạng ngộ độc nặng hơn, kèm theo tiêu chảy, nôn mửa thì được coi là rối loạn dạ dày. Bằng cách đầu độc, họ chỉ hiểu tình trạng đó ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể và đe dọa nạn nhân tử vong ngay lập tức. Biết bao sinh mạng vô tội bị hy sinh theo cách này!

Đàn ông không nhìn thấy chất bẩn đi vào động mạch và tĩnh mạch của họ qua thức ăn hàng ngày, và khi nó bám hết lớp này đến lớp khác trên thành mạch, thu hẹp đường đi của chúng và đột nhiên một ngày nào đó máu ngừng lưu thông, ngắn ngủi. những người sáng mắt coi sự việc này là “bất ngờ”.

Con người không nhận thấy áp lực khủng khiếp do dòng nước lũ nặng nề đổ về phía con đập khổng lồ có sức chứa hàng triệu tấn gây ra. Nhưng khi con đập đó chao đảo một thời gian dài dưới tác động của dòng nước lũ đó, cuối cùng cũng sụp đổ, nguyên nhân cuối cùng của sự sụp đổ được cho là do một đứa trẻ vô tình ném hòn đá vào nó. Chúng ta đã thấy quan niệm đúng đắn của người ăn sống về nguyên nhân gây ung thư. Để chống lại điều này, 400 "tác nhân gây ung thư" được các nhà khoa học nghiên cứu nghiện đồ ăn chín trình bày cho chúng ta, trong số đó có những chất như kích thích cơ học và bỏng thuốc lá, không có giá trị gì lớn hơn hòn đá do trẻ ném.

Mỗi cơ quan đều có hàng triệu tế bào do sự lao động phối hợp mà cơ quan đó thực hiện. Khi chất dinh dưỡng cung cấp cho các tế bào đó thiếu đi một số thành phần thiết yếu nhất định, các tế bào bắt đầu mất đi sức sống và không còn được sử dụng nữa. Nguồn năng lượng dự trữ bây giờ đã được đưa vào khai thác nhưng chúng cũng sẽ sớm cạn kiệt. Chừng nào cơ quan này còn thực hiện chức năng của nó bằng cách này hay cách khác, người cận thị không nhìn thấy đèn đỏ; nhưng cuối cùng khi nó tụt lại phía sau trong các hoạt động của mình, họ nói rằng cơ quan đó bị bệnh và phải nhờ đến thuốc men. Tuy nhiên, liệu một viên thuốc nhỏ hay một liều thuốc độc có thể thay thế được các thành phần dinh dưỡng của thực phẩm đã bị đốt cháy trong nhiều năm liên tục và trả lại cho các tế bào khuyết tật khả năng thực hiện công việc chuyên môn đã mất của chúng?

Sau khi nằm trong ống tiêu hóa nhiều ngày, hàng loạt thịt, trứng, bơ và pho mát sẽ bị thối rữa và gây viêm ruột, triệu chứng phổ biến nhất là tiêu chảy. Nhưng khi một đứa trẻ thực sự có dấu hiệu tiêu chảy, toàn bộ nguyên nhân đều đổ lỗi cho một vài vỏ trái cây nhìn thấy trong phân. Không ai hỏi làm thế nào vỏ trái cây có thể gây ra chứng viêm trong ruột của đứa trẻ khi chúng không hề bị thối rữa hay thối rữa mà vẫn để cơ thể không thay đổi trong vòng vài giờ sau khi xâm nhập. Toàn bộ bi kịch xuất phát từ việc người ta coi trứng, thịt, bơ và mật ong là những thực phẩm bình thường và thiết yếu, nhưng trái cây chỉ là thứ phụ, có thể ăn hoặc không ăn. Thậm chí, có khi còn cho rằng cần cấm trẻ ăn trái cây để "không gây rối loạn dạ dày".

Cân nặng của người ăn chín không thể coi là tiêu chí của sức khỏe tốt.

Béo phì là căn bệnh nguy hiểm nhất

Miễn là cơ thể con người vẫn có thể chống lại một tác nhân phi tự nhiên chế độ ăn uống và để tiếp tục cuộc đấu tranh chống lại nó, nhiều lời phàn nàn khác nhau xuất hiện, chẳng hạn như chán ăn, khó tiêu, viêm dạ dày và các rối loạn dạ dày khác, viêm đại tràng, v.v. Tất cả những điều này là biểu hiện bên ngoài của cuộc đấu tranh của cơ thể nhằm sử dụng mọi phương tiện trong khả năng của mình.

xử lý để vô hiệu hóa tác hại của chế độ ăn uống không tự nhiên và trục xuất khỏi cơ thể các chất độc hại do nó tạo ra. Bệnh nhân bắt đầu giảm cân và sau đó họ cố gắng tăng cường sức khỏe cho anh ta bằng cách cho anh ta những bữa ăn "bổ dưỡng". Ngày mà cơ thể cuối cùng bị đánh bại và cuộc đấu tranh của nó chấm dứt, con người hoặc từ biệt thế giới này hoặc ngược lại, cảm giác thèm ăn tăng lên và bắt đầu ăn vô độ, tiêu hóa tốt, tăng cân, "để lấy lại sức khỏe". và sức mạnh." Nói cách khác, vào ngày đó, cơ thể con người, từ bỏ cuộc đấu tranh của mình, tự "thích nghi" với chế độ ăn uống không tự nhiên và nền tảng là một trong những căn bệnh nguy hiểm nhất ở con người—sự béo phì không tự nhiên.

Bị khuất phục bởi áp lực của những chế độ ăn uống không tự nhiên, cơ thể buộc phải tự điều chỉnh và thừa nhận vào cơ thể sự tích tụ của nhiều chất có hại khác nhau do chế độ ăn kiêng đó tạo ra. Các cặn lắng đọng sau đó được hình thành từ chất béo, axit uric và các dẫn xuất của nó, cholesterin, muối thông thường, chất lỏng dư thừa, sỏi, hình thành xơ cứng, khối u, tế bào không hoạt động và ký sinh, tế bào khổng lồ đa nhân (polykaryocytes), tế bào có nhân quá khổ (megakaryocytes), v.v. Đôi khi những tế bào này đạt kích thước gấp vài trăm lần tế bào bình thường nhưng chúng không có khả năng thực hiện bất kỳ công việc hữu ích nào.

Tất cả những điều quái dị đó tích tụ trong cơ thể để tạo nên ở một con người ảo tưởng về sức khỏe và sức mạnh, trong khi thực tế anh ta bị gầy mòn dần dần. Cơ bắp của anh ta trở nên mỏng và yếu ớt, số lượng tế bào chuyên biệt và hoạt động của anh ta ngày càng ít đi và các cơ quan của anh ta bị lãng phí. Những người đàn ông "mập mạp", "mạnh mẽ" với bụng phệ, cánh tay mập mạp, bàn tay béo bở và những lớp mỡ nhô ra mà thế giới chúng ta có rất nhiều, trên thực tế, chỉ là những bộ xương được bao phủ bởi da. Mỗi người trong số họ đều mang theo một con cừu mập mạp vào cơ bắp yếu ớt và hốc hác của mình mà anh ta cho ăn một cách vô cớ và mang theo mình đi khắp nơi. Nhưng lạ thay, những người như vậy lại liên tục khoe khoang về sức khỏe, sinh lực và sức mạnh của mình.
Họ tự hào về sự mập mạp của mình đến nỗi bất cứ khi nào nhắc đến nó trong cuộc trò chuyện, họ chạm vào gỗ hoặc ở phương Đông là khóc; kẻo họ sẽ mất đi một chút trọng lượng yêu quý của mình. Người ta có thể lấp đầy hàng chục cuốn sách với những ví dụ về sự thiển cận đáng trách như vậy.

Không thuốc nào có thể thay thế được nguyên liệu bị đốt cháy

Tất cả các loại thuốc được sử dụng thông thường đều có triệu chứng. Nói cách khác, chúng đóng vai trò như thuốc giảm đau giúp bệnh nhân giảm đau tạm thời hoặc che giấu các triệu chứng của bệnh. Trong mọi trường hợp, chúng không thể thay thế các chất dinh dưỡng thô bị phá hủy trong nồi, chảo nấu ăn. Nhiều nhà khoa học vĩ đại nghiêm cấm sử dụng thuốc. Ở Anh, sau một cuộc nghiên cứu miệt mài kéo dài bốn năm rưỡi trên phần lớn tầng lớp khá giả của người Anh, các nhà sinh học Peckham đã đi đến kết luận rằng chỉ có 9% dân số được hưởng sức khỏe tốt; 91% số người còn lại bị ốm, mặc dù hầu hết họ không nhận thức được bệnh tình của mình. Sau khi điều trị lâm sàng, họ kết luận rằng hầu như không có ngoại lệ, tất cả các rối loạn được lựa chọn để điều trị đều đáp ứng với điều trị, nhưng sau đó sức khỏe chung của bệnh nhân bị suy giảm rõ rệt. Điều này có nghĩa là thuốc chỉ che giấu các triệu chứng của bệnh, trong khi tác hại mà chúng gây ra lại tăng thêm cho cơ thể vốn đã suy yếu, khiến tình trạng của nó càng trở nên tồi tệ hơn.

Vì vậy, ai muốn không bị bệnh hoặc nếu đã bị bệnh rồi mà lấy lại sức khỏe thì không được đặt hy vọng vào ma túy; đúng hơn, anh ta phải kiêng dùng những thực phẩm và thuốc không tự nhiên, và phải sống theo quy luật tự nhiên bằng cách ăn sống!

Đây là cách đúng đắn, an toàn và khoa học, trong khi điều trị bằng thuốc, theo Bircher-Benner, chỉ là "sự lừa dối và thủ đoạn". Theo tôi, nó có thể được gọi một cách thích hợp hơn là sự ảo tưởng và sự tự lừa dối. Nietzsche đã gọi ma túy là "những đòn roi". Các bác sĩ có thể dễ dàng thuyết phục bản thân về sự thật trong những phát biểu của tôi bằng cách chia bệnh nhân trong bệnh viện của họ thành hai nhóm bằng nhau, điều trị một nhóm bằng thuốc và thực phẩm nấu chín, nhóm còn lại bằng chế độ ăn thuần chay, sau đó so sánh hai kết quả. với nhau. Đây là bài kiểm tra cơ bản và mang tính quyết định, nếu không mọi lập luận chống lại việc ăn sống sẽ tiếp tục không có giá trị hoặc ít giá trị nhất. Chúng ta hãy minh họa những phát biểu của mình bằng một vài ví dụ từ liệu pháp điều trị triệu chứng bằng thuố

Đau đớn là dấu hiệu cảnh báo cơ thể đang gặp nguy hiểm, là tiếng kêu cứu của cơ thể chúng ta. Nhưng thay vì loại bỏ mối nguy hiểm này, chúng ta lại làm tê liệt các dây thần kinh truyền cảm giác về mối nguy hiểm này đến não và làm im lặng giọng nói của chúng bằng một liều thuốc độc. Trong khi đó, căn bệnh này diễn biến không thể tránh khỏi và ngày càng trở nên trầm trọng hơn do tác hại của thuốc. Một ví dụ khác: khi các đoạn động mạch của chúng ta bị thu hẹp do chứa đầy tạp chất, tim phải dùng một lực lớn hơn để lưu thông máu khắp cơ thể và kết quả là huyết áp tăng lên. Nhưng thay vì làm sạch những tạp chất đó trong mạch máu, chúng ta chỉ sử dụng chất độc để kích thích những dây thần kinh có khả năng kéo dài và mở rộng đường đi của chúng. Chừng nào tác dụng của chất độc còn kéo dài, máu sẽ chảy trong mạch máu dễ dàng hơn và áp lực tạm thời giảm xuống. Tuy nhiên, ngay khi tác dụng của nó hết tác dụng, các mạch máu sẽ trở lại tình trạng cũ và càng yếu đi do tác động của thuốc được sử dụng.

Không có loại thuốc nào không có tác dụng phụ có hại cho cơ thể. Nhưng chỉ gần đây mới có một số ít ấn phẩm đề cập đến chủ đề này, một trong số đó là "Phản ứng với liệu pháp dùng thuốc" (1955), của Tiến sĩ Harry L. Alexander, Giáo sư danh dự về Y học lâm sàng, Trường Y Đại học Washington , cung cấp cho chúng ta rất nhiều thông tin hữu ích. Tất nhiên, nói chung ma túy chỉ chịu trách nhiệm về những biến chứng và phản ứng khiến nạn nhân tử vong ngay lập tức hoặc biểu hiện dưới dạng bệnh nghiêm trọng. Thậm chí khi đó chỉ có một trong số một nghìn biến chứng đó thực sự được ghi lại; phần còn lại vẫn chìm trong quên lãng vĩnh viễn.

Người ta đã chứng minh rằng mỗi chất trong số 350.000 chất được sử dụng để điều chế thuốc có khả năng gây ra các biến chứng. Nhưng trong số đó nguy hiểm nhất là penicillin, aureomycin, streptomycin, hợp chất thủy ngân, nhóm thuốc sulphonamide, digitalis, vắc xin, huyết thanh, vitamin tổng hợp (thiamine, niacin, v.v.), atophan, cortisone, chiết xuất gan, insulin, adrenaline và nhiều loại khác. các loại thuốc khác được sử dụng phổ biến.

Điều quan trọng là phải cân nhắc kỹ lưỡng nhất về câu hỏi này. Vitamin tổng hợp và chiết xuất hữu cơ mà con người mong muốn thay thế các thành phần dinh dưỡng và sản phẩm của chúng bị đốt cháy trong nhà bếp, giết chết một người với tốc độ cực nhanh, thường là trong vòng năm phút sau khi họ xâm nhập vào cơ thể. Năm 1951, 324 triệu, và năm 1952, chỉ riêng 350 triệu gam penicillin đã được tiêm vào máu người để thay thế các loại kháng sinh tự nhiên bị đốt cháy trong nhà bếp.

Sau khi xâm nhập vào cơ thể con người, ma túy giết chết hàng nghìn người, đôi khi trong vòng 5 đến 10 phút, do sốc phản vệ, trong khi hàng chục nghìn người khác phải chịu vô số bệnh tật, trong đó chúng ta có thể đề cập đến bệnh phát ban, viêm da, nổi gai. nóng, chàm, ban xuất huyết, hen phế quản, viêm đa động mạch, xơ gan, vàng da, viêm thận, thận hư, thiếu máu bất sản, bệnh huyết thanh và ghẻ.

Mọi người muốn nhắm mắt làm ngơ trước trách nhiệm của những loại thuốc đó trong việc gây ra những cái chết và bệnh tật này, đồng thời đổ lỗi cho sự siêu nhạy cảm của cơ thể. Nhưng về nguyên nhân gây ra sự siêu nhạy cảm này, họ bỏ qua câu hỏi trong im lặng.

Những đứa con tội nghiệp của tôi từng bị ảnh hưởng bởi những căn bệnh và bệnh ngoài da như vậy vài lần trong năm. Chúng tôi luôn cố gắng tìm ra lỗi trong thực phẩm họ ăn, trong khi các bác sĩ kê hàng đống đơn thuốc không bao giờ nói một lời về sự nguy hiểm của loại thuốc họ kê. Giống như hàng triệu người khác, chúng tôi tin rằng thuốc chỉ để chữa bệnh cho con người chứ không phải để làm họ bị bệnh. Có lần cả hai đứa con của tôi đều bị bệnh vàng da trong cùng một ngày. Chúng tôi vô cùng ngạc nhiên vì chúng tôi biết rằng bệnh vàng da không phải là một bệnh truyền nhiễm có thể ảnh hưởng đến cả hai người. Ngày nay, tôi không thể làm gì để xoa dịu vết cắn của lương tâm ngoài việc cảnh báo các bậc cha mẹ khác về những mối nguy hiểm như vậy.

Ngày nay thật đáng buồn khi thấy những loại thuốc nguy hiểm nhất lại được phổ biến rộng rãi nhờ sự trợ giúp của những bài hát ngọt ngào và những hình ảnh hấp dẫn như những thứ có ích có thể dùng hàng ngày. Thực sự ở một số nước,

y học và dược phẩm đã trở thành mối lo ngại lớn của chủ nghĩa thương mại và trục lợi.

Ăn sống sẽ ngay lập tức chấm dứt việc sử dụng tất cả các loại ma túy, vì nếu không có bệnh tật thì đương nhiên không cần dùng ma túy.
Bệnh tật là sản phẩm của sự thoái hóa của thực phẩm; do đó, chúng chỉ có thể bị chinh phục bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống của chúng ta. Mọi nỗ lực của chúng ta nhằm chinh phục bệnh tật bằng thuốc đều là những thử nghiệm cực kỳ nguy hiểm, vô nghĩa và chắc chắn sẽ thất bại. Những hậu quả tồi tệ của chúng đã khiến chúng ta phải đối mặt.

Các loại bệnh mới liên tục xuất hiện; mảnh dẻ
bệnh tật nhường chỗ cho những rối loạn nghiêm trọng hơn. Kết quả là con người liên tục điều chế các loại huyết thanh và vắc xin mới, khám phá ra các loại kháng sinh ngày càng mạnh hơn và dần dần bị cuốn vào một mê cung của sai sót, biến chứng và thảm họa.

Một sự thay đổi cơ bản và chưa từng có phải được thực hiện trong lĩnh vực khoa học y tế. Tất cả các bác sĩ trung thực và có tinh thần vì cộng đồng phải ngay lập tức đứng lên và thực hiện các bước tích cực để ngăn chặn sự phá hủy nguyên liệu thô không thể thiếu dành cho nhà máy con người.

Theo quan điểm của những người thiển cận, việc ăn sống tương đương với sự trở lại cuộc sống nguyên thủy của người tiền sử. Trên thực tế, không có sự ô nhục nào đối với nền văn minh lớn hơn hoạt động nấu nướng và tinh chế.
Người ăn sống chỉ đơn thuần tha thứ cho những đau khổ do cái gọi là căn bệnh của nền văn minh gây ra và từ chối biến tiến bộ kỹ thuật do nền văn minh ban tặng cho mình thành một phương tiện phá hủy sự tinh khiết của nguyên liệu thô của con người. Ngoài ra, anh ấy cũng không từ bỏ sự thuận tiện khi nói chuyện qua điện thoại, di chuyển bằng đường hàng không hoặc bảo quản trái cây tươi trong tủ lạnh.

Trong nhiều thế kỷ, con người mù quáng và thiếu hiểu biết đến mức họ luôn coi việc ăn các bữa ăn đã nấu chín là một hoạt động tự nhiên. Và bây giờ, khi lần đầu tiên họ nghe nói về việc ăn sống, họ coi đó là một điều gì đó kỳ lạ và tò mò, trong khi trên thực tế, chính sự thoái hóa của thực phẩm tự nhiên qua quá trình nấu nướng mới là điều nghiêm trọng nhất.

không tự nhiên, kỳ lạ và gây tò mò, và điều đó phải được ghi vào lịch sử như là hành động điên rồ nhất của Con người.

Ăn nấu chín và trị liệu bằng thuốc đang dẫn đầu
Nhân loại đến sự hủy diệt hoàn toàn

Nhiều loài động vật khổng lồ đã từng sinh sống trên trái đất này và sau đó đã bị tuyệt chủng hoàn toàn. Ngày nay, chính đôi tay của mình mà con người đang tạo ra những điều kiện bất lợi đến mức một ngày nào đó sẽ bị tiêu diệt khỏi bề mặt trái đất này. Song song với quá trình thoái hóa của thực phẩm là sự gia tăng về chủng loại và tần suất mắc các loại bệnh. Trước khi nhiều thế hệ nữa trôi qua, con người sẽ chết vì bệnh tim mạch hoặc ung thư trước khi đến tuổi dậy thì và có cơ hội phát triển khả năng sinh sản. Dựa trên tốc độ gia tăng đáng báo động của những căn bệnh này trong vài thập kỷ qua, có thể dễ dàng thấy trước rằng, nếu đàn ông vẫn cố chấp theo đuổi sự điên rồ của mình thì ngày định mệnh đó có thể không còn xa nữa.

Nhà khoa học chỉ ra những lợi ích của việc nấu chín và điều trị bằng thuốc cũng giống như một thương gia đang trên bờ vực phá sản, đang vui vẻ đếm từng xu của mình trong khi nhắm mắt trước hàng triệu khoản thua lỗ đang nhìn thẳng vào mặt mình. Kết quả cuối cùng của mọi hoạt động kinh doanh phải được đánh giá bằng bảng cân đối kế toán cuối cùng của nó.
Chúng ta hãy xem con người văn minh đã có thể đạt được những lợi ích và lợi thế nào nhờ những khám phá về nấu ăn và y học, so với những lợi ích mà vô số loài động vật khác nhau được hưởng. Con người dễ mắc nhiều bệnh tật hơn bất kỳ sinh vật nào khác.

Sau khi khám phá ra vitamin, lẽ ra con người phải có sự sáng suốt để nhận ra ngay rằng bằng cách nấu nướng, con người đang phá hủy trong thực phẩm tự nhiên chính những thành phần cấu tạo mà sự thiếu vắng chúng sẽ đẩy nhanh cái chết của con người. Đáng lẽ anh ta nên chấm dứt sự lãng phí đó một lần và lẽ ra phải bảo vệ khả năng miễn dịch của thực phẩm tự nhiên khỏi sự thoái hóa. Nhưng sức hấp dẫn của thức ăn nấu chín lớn đến mức nó cản trở mọi nỗ lực cải cách như vậy. Nghiện chinh phục khoa học và chiếm lấy nó

vào móng vuốt của nó. Trong khi đó, vẫn bám chặt vào thức ăn đã nấu chín, con người cố gắng đi sâu vào bí mật của thực phẩm, để nhận biết những thành phần nào bị phá hủy trong quá trình nấu nướng, chế biến và thay thế chúng bằng những chất tổng hợp. Chẳng phải là ngu ngốc khi tự tay mình đốt cháy và tiêu hủy những thành phần thiết yếu đó, bị bệnh, đứng bên bờ vực nấm mồ rồi cố gắng tự cứu mình một cách vô vọng bằng những phương tiện lừa dối sao? Chúng ta phải ghi nhớ một thực tế là những thành phần đó không chỉ giới hạn ở 40 và 50 loại vitamin đã được các nhà sinh học công nhận.
Có rất nhiều trong số chúng đến nỗi sẽ không thể hình thành một bức tranh chính xác về các đặc tính định tính và định lượng của chúng trong hàng nghìn năm tới. Chúng ta hãy giả sử rằng một ngày nào đó các nhà khoa học có thể thành công trong việc nhận ra tất cả các giống của chúng.
Sau đó, để thay thế bằng các biện pháp nhân tạo các thành phần được loại bỏ chỉ từ lúa mì, sẽ cần có hàng nghìn đơn thuốc và chế phẩm cho mỗi cá nhân, chưa kể đến những chi phí quá cao liên quan.

Bằng các nghiên cứu được thực hiện trên các loại trái cây, rau và ngũ cốc riêng biệt, chính các nhà sinh học nghiện thực phẩm đã chứng minh rằng thực phẩm tự nhiên có đặc tính chữa khỏi hầu hết mọi loại bệnh. Nhưng người ta không muốn thừa nhận rằng cơ thể con người sẽ không mắc những bệnh đó nếu nó được nuôi dưỡng hoàn toàn bằng thực phẩm tự nhiên từ thời thơ ấu trở đi. Ngay từ đầu, chính ý nghĩ kiêng ăn đồ nấu chín đã tước đi khả năng suy nghĩ sáng suốt của họ, và sau đó khoa học nhường chỗ cho sự nghiện ngập.

Các thực phẩm tự nhiên không được bác sĩ sử dụng như một phương pháp trị liệu tạm thời. Chúng phải được tuyên bố là chế độ ăn kiêng duy nhất phù hợp với con người

Nhiều bác sĩ tiến bộ lên án việc điều trị bằng thuốc. Một số người trong số họ quá thất vọng với kết quả kém hiệu quả thu được từ việc điều trị bằng thuốc đến mức họ từ bỏ hành nghề y và cống hiến hết mình cho việc nghiên cứu các vấn đề cơ bản của điều trị dự phòng. Trong số đó có bác sĩ nổi tiếng người Thụy Sĩ Bircher-Benner, người nghiên cứu về tiếng Đức mà tôi đã giới thiệu một số bản dịch ngắn trong cuốn sách tiếng Armenia của mình. Khi bắt đầu sự nghiệp y khoa của mình, Bircher Benner đã trở nên rất

Vỡ mộng với những phương pháp trị liệu hiện nay nên khi tình cờ làm quen với giá trị dinh dưỡng của thực phẩm tự nhiên, ông bắt đầu chữa bệnh cho bệnh nhân bằng sự trợ giúp của dinh dưỡng tự nhiên mà không cần bất kỳ loại thuốc nào. Rất nhanh chóng, một số lượng lớn bệnh nhân, những người đã được nhiều bác sĩ trên khắp thế giới điều trị không thành công mà không có kết quả, đã đến viện điều dưỡng của ông ở Zurich và trong một thời gian rất ngắn đã được chữa khỏi hoàn toàn bằng cách ăn chay tươi.

Nhưng Bircher-Benner coi thực phẩm tươi sống là một "phương tiện trị liệu", không phải là chế độ ăn kiêng duy nhất phù hợp cho tất cả chúng sinh. Như thể đàn ông buộc phải nuôi dưỡng mình bằng những thực phẩm không tự nhiên ngay từ khi còn nhỏ và sau đó khi mắc bệnh phải được chữa khỏi bằng "chế độ ăn kiêng trị liệu" khi về già. Nhưng nghịch lý rõ ràng này có lý do rõ ràng của nó. Trước hết, không có ai trên thế giới, thậm chí cả chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng thô, Bircher-Benner, nhận ra rằng ăn nấu chín là một chứng nghiện và rằng ham muốn của con người đối với thức ăn nấu chín không phải là cơn đói hay nhu cầu sinh học của các tế bào.

Sau đó, với tư cách là một bác sĩ, Bircher-Benner đã được đào tạo để chữa trị những căn bệnh hiện có. Sẽ không ai trả cho anh ta bất kỳ khoản phí nào, hoặc thậm chí coi trọng anh ta, nếu anh ta công khai ủng hộ một hệ thống dinh dưỡng giúp nhân loại thoát khỏi mọi bệnh tật.

Hiện nay có hai quan điểm trái ngược nhau về dinh dưỡng. Một trong số họ bảo vệ việc ăn sống, người kia ủng hộ thực phẩm nấu chín; một trong số họ ủng hộ việc ăn chay, người kia thích chế độ ăn động vật. Bây giờ khoa học không phải là chính trị. Người có quan điểm sai lầm không có quyền áp đặt những quan điểm sai trái, có hại của mình lên những đứa trẻ vô tội. Yêu cầu cấp thiết của thời đại chúng ta là hai quan điểm đó phải được xem xét trong giới khoa học và văn hóa quốc tế, để cái sai có thể bị lên án, còn cái đúng có thể được công bố cho công chúng và đưa vào thực tiễn chung.

Thoạt nhìn, những người có đầu óc đơn giản, không muốn đi sâu vào vấn đề cho rằng lý tưởng ăn sống không phải là thứ có thể thực hiện nhanh chóng và đàn ông sẽ không sẵn sàng từ bỏ cội rễ sâu xa của mình. thói quen. Nhưng đây là giọng nói của

nghiện ngập, không phải của khoa học. Tuy nhiên, khoa học phải được tách biệt khỏi chứng nghiện. Trước tiên chúng ta phải thừa nhận rằng thực phẩm thô là nguyên liệu thực sự và đầy đủ phù hợp với cơ thể con người, sau đó hãy để những ai muốn thoái hóa nguyên liệu thô của bản thân và con cái họ hãy làm theo ý mình.

Trước hết, chúng ta phải tận dụng kinh nghiệm có được từ việc ăn sống để sửa chữa ngay những quan niệm sai lầm phổ biến trong khoa học dinh dưỡng, theo đó những thực phẩm thiết yếu nhất được coi là có hại, trong khi những thực phẩm thực sự có hại lại được khuyến khích là lành mạnh. Cần phải nhận thức rõ ràng rằng, không có ngoại lệ nào, tất cả những trường hợp cấm ăn thực phẩm tươi sống đối với người yếu sức, người bệnh, người mắc chứng rối loạn dạ dày và các bệnh khác, thì chính những thực phẩm bị cấm đó sẽ chữa lành, duy trì và tăng cường sức mạnh cho bệnh nhân. .

Trong những trường hợp như vậy vấn đề không còn là từ bỏ một thói quen xấu nữa. Ngược lại, bệnh nhân bây giờ xin hoa quả nhưng chúng tôi từ chối; anh ấy cảm thấy chán đồ ăn nấu chín, nhưng chúng tôi thuyết phục anh ấy ăn thêm một chút; chúng ta giật trái cây từ tay một đứa trẻ và nhét một ít thức ăn đã nấu chín vào cổ họng nó. Nói cách khác, chúng ta đẩy nhanh mục đích của họ bằng cách ép họ ăn chính những thực phẩm đã từng là nguyên nhân gây ra bệnh tật và tàn tật của họ. Chỉ riêng việc sửa chữa những hiểu lầm kiểu này sẽ làm giảm 50% số ca tử vong không đúng lúc.

Để thuyết phục bản thân về sự thật của những tuyên bố này không có cách nào khác ngoài việc áp dụng việc ăn sống vào thực tế trong vài tháng, và mọi người nhạy cảm nên thử nghiệm thử nghiệm này. Bằng cách này, những quan điểm sai lầm và mâu thuẫn hiện có về dinh dưỡng sẽ chấm dứt.

Trong bối cảnh ăn sống, các nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản không còn vẫn chỉ giới hạn ở các trường đại học và viện nghiên cứu; đúng hơn là chúng trở thành những vấn đề có tầm quan trọng hàng đầu đối với toàn thể nhân loại. Đối với người bình thường, tên khoa học của hàng nghìn loại thực phẩm, công thức phức tạp và những mô tả dài dòng, mệt mỏi về đặc tính dinh dưỡng và lợi ích được cho là của chúng có thể được tóm tắt trong ba

chỉ từ: THỰC PHẨM VEGAN NGUYÊN LIỆU, hoặc nguyên liệu thô hoàn chỉnh cho cơ thể con người.

Vì vậy, ăn sống trở thành một lý tưởng ngoài khoa học y học, một lý tưởng có thể giải thích được không phải bằng công thức khoa học mà bằng logic, bằng chứng của nó là những quy luật tự nhiên không thể bác bỏ và những kết quả cơ bản thu được từ kinh nghiệm cơ bản.

Chúng ta không bao giờ được làm đảo lộn tính toàn vẹn của con người
Nguyên vật liệu

Cơ thể con người là một nhà máy phức tạp. Nó vẫn có thể được coi là một thế giới rộng lớn của các nhà máy và hệ thống một cách thích hợp hơn theo nghĩa là mỗi tế bào nếu tách riêng ra thì bản thân nó là một nhà máy phức tạp mà đến lượt nó lại bao gồm nhiều nhà máy khác. Cho đến nay, các nhà khoa học nghiên cứu đã có thể khám phá ra tới mười nghìn bộ phận trong mỗi tế bào. Mỗi tuyến hoặc cơ quan được tạo thành từ hàng tỷ tế bào như vậy, và chính từ sự kết hợp của các tuyến, cơ quan, hệ thống, bộ xương và da đó mà cơ thể con người được hình thành.

Để có thể thực hiện đúng chức năng của mình, các nhà máy và hệ thống cực kỳ phức tạp này phải được cung cấp nguyên liệu thô chứa hàng chục nghìn chất khác nhau, mỗi chất có nhiệm vụ đặc biệt để thực hiện trong tổ chức chung của cơ thể con người. Tất cả những chất đó được tạo ra nhờ sự trợ giúp của ánh sáng mặt trời và tập trung ở thực vật. Ví dụ, một hạt giống, một chiếc lá hoặc một hạt ngô chứa trong nó tất cả những thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể động vật. Bây giờ, mặc dù những thành phần đó khác nhau ở các loài thực vật khác nhau về thành phần và sự sắp xếp của chúng, nhưng điều này không quan trọng lắm, bởi vì sau khi được đưa vào cơ thể sinh vật, chúng được chia nhỏ và tổng hợp lại, trong quá trình đó một chất được biến đổi thành một chất khác. Do đó, sinh vật có thể thay đổi số lượng của các thành phần khác nhau tùy theo nhu cầu của mình, nhưng khi thiếu một nguyên tố hóa học nhất định, nó không thể đưa nguyên tố còn thiếu đó vào bên trong cơ thể hoặc thay thế nó bằng một nguyên tố khác.

Ví dụ, người ta không thể phát hiện ra trong phòng thí nghiệm bất kỳ nồng độ lớn canxi, vitamin hoặc protein nào trong cỏ ba lá, tuy nhiên chính từ cỏ ba lá và từ những loại cỏ thông thường hơn mà động vật lấy tất cả vitamin và muối khoáng và tạo nên bộ xương khổng lồ của chúng. , thịt và mỡ. Nói cách khác, thay vì sữa, bơ, pho mát, óc, gan và thịt mà những người thiển cận khuyên dùng là nguồn cung cấp canxi, phốt pho, vitamin và protein "cân bằng hoàn toàn", chỉ riêng cỏ ba lá có thể là nguồn cung cấp canxi, phốt pho, vitamin và protein "cân bằng hoàn toàn". được khuyến khích, vì tất cả những chất đó đều bắt nguồn từ cỏ ba lá. Vì vậy, sẽ hoàn toàn vô nghĩa, vô giá trị và thậm chí có hại khi cho rằng thực phẩm này giàu một loại vitamin nhất định, trong khi thực phẩm khác lại chứa nhiều khoáng chất cụ thể, bởi vì, ngoài việc gây hiểu lầm và gây nhầm lẫn cho mọi người, những tuyên bố như vậy không có tác dụng gì. bất kỳ mục đích hữu ích nào.

Chức năng chính của các chất dinh dưỡng trong cơ thể sinh vật là gấp ba lần. Trước hết, chúng đóng vai trò là vật liệu xây dựng để xây dựng và đổi mới tế bào; sau đó chúng tạo ra năng lượng cần thiết để đưa các tế bào đó hoạt động và mang lại hơi ấm cho cơ thể, và cuối cùng, chúng cung cấp cho các tế bào chuyên biệt những nguyên liệu thô cần thiết cho hoạt động sản xuất của chúng.

Điều bắt buộc là chúng ta phải chăm sóc cơ thể của mình giống như một nhà sản xuất chăm sóc nhà máy của mình. Theo đó, để vận hành ba chức năng nói trên, chúng ta phải cung cấp cho cơ thể tất cả các thành phần dinh dưỡng cần thiết như một tổng thể không thể thiếu và theo tỷ lệ cân bằng mà thiên nhiên ban tặng cho chúng ta.
Mặt khác, nếu có sự thiếu hụt bất kỳ thành phần nào, điều này chắc chắn sẽ có tác động xấu đến cấu trúc và hoạt động của cơ thể.

Nhưng con người văn minh ngày nay đối xử với chính cơ thể mình như thế nào? Anh ta tiêu tán, đốt cháy, giết chết và đảo lộn tính toàn vẹn của nguyên liệu thô của mình và sau đó anh ta ngẫu nhiên lấp đầy dạ dày của mình những xác chết và chất độc. Bằng cách này, việc tiêu thụ một thành phần nhất định của anh ta có thể vượt quá nhu cầu bình thường của cơ thể hàng trăm lần, kéo theo sự thiếu hụt tương ứng trong việc hấp thụ một số thành phần khác.

Từ thịt nấu chín, bánh mì trắng, mì ống, gạo, kẹo, bơ trong và bơ thực vật tạo ra các tế bào ký sinh không có khả năng hoạt động, có cấu trúc khá đơn giản, khiến người nghiện phải khom lưng dưới sức nặng của chúng. Các nhà khoa học nghiên cứu có thể dễ dàng chứng minh rằng 50, 100 hoặc 200 năm trước, tình trạng thiếu sức sống của con người hầu hết đều đi kèm với tình trạng gầy quá mức. Vào thời đó, con người có sức đề kháng tốt hơn và cơ thể con người có thể chịu đựng được những thực phẩm không tự nhiên và ngăn chặn việc đưa vào cơ thể một lượng quá lớn các chất đó do chán ăn, tiêu chảy, nôn mửa và các cách khác. Tuy nhiên, theo thời gian, cơ thể con người phải chịu áp lực của các loại thực phẩm đã bị thoái hóa, "áp dụng" chúng và để cho những đứa con của mình trở nên bụ bẫm cũng như khuôn mặt mũm mĩm không ngừng. Những người này trở thành những người đầu tiên xây dựng và sau đó duy trì các tế bào đơn giản, vô giá trị, không hoạt động tương ứng với cấu trúc của chính họ. Đó là lý do tại sao ngày nay tình trạng gầy đi ít phổ biến hơn và thế giới tràn ngập những hình dáng béo mập xấu xí, không tự n

Ngày nay, nhiều trẻ em sinh ra với gánh nặng vô giá trị khủng khiếp. và các tế bào không hoạt động. Cha mẹ có đầu óc đơn giản của họ tự hào về sự bụ bẫm và khuôn mặt mũm mĩm của con mình. Đôi khi sự đầy đặn này có kích thước to lớn đến mức khiến những ai hiểu được bản chất thực sự của nó phải khiếp sợ. Tuy nhiên, những người ngu ngốc lại thể hiện những điều quái dị đó trên bao bì thức ăn trẻ em như những dấu hiệu chắc chắn về sức khỏe tốt.

Cơ thể con người nỗ lực rất nhiều để kiểm soát sự gia tăng quá mức của các tế bào ký sinh và vô dụng bằng cách phân phối chúng đến tất cả các bộ phận tự do của cơ thể: ở chi trên và chi dưới, quanh cằm, dưới da bụng. và hông, và những nơi khác. Tuy nhiên, điều đó xảy ra là đôi khi một số tế bào tìm cách thoát khỏi sự kiểm soát đó, tách chúng ra khỏi đời sống cộng đồng, trở nên độc lập, bắt đầu tồn tại cá nhân và nhân lên không giới hạn. Thông thường, sinh vật thành công trong việc giữ các nhóm tế bào đó được bao bọc tại một chỗ và ngăn chúng lây lan. Sự phát triển sau đó được gọi là "khối u lành tính" hoặc "khối u lành tính" và nó phải được phân biệt với sự phát triển phân nhánh tự do đến các bộ phận khác nhau của cơ thể

để phát triển nhờ protein (và đặc biệt là protein động vật), và được gọi là "khối u ác tính" hay đơn giản là ung thư.

Cần nhấn mạnh rằng nấu nướng không phải là yếu tố duy nhất làm mất đi giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Bột mì trắng và gạo đánh bóng là những thực phẩm có hại ngay cả khi chúng được ăn sống. Ngay cả rơm khô cũng không phải là thực phẩm hoàn hảo, mặc dù thực tế là nó có thể duy trì sự sống cho sinh vật. Thức ăn hoàn hảo có thể là thân lúa mì cùng với bắp nếu nó được ăn xanh vào mùa hè và khô vào mùa đông. Đối với bò và cừu, cỏ thông trên núi không thể coi là thức ăn hoàn hảo. Những động vật đó đã trải qua quá trình tiến hóa trong tự nhiên, ăn cỏ, lá, trái cây và rau quả cùng một lúc. Đó là lý do tại sao những trường hợp bệnh tật đặc biệt xảy ra ở những loài động vật đã bị con người từ chối cung cấp những thực phẩm phù hợp với nhu cầu tế bào của chúng. Tuy nhiên, không bao giờ các cơ quan của động vật ăn cỏ thông thường nhất lại phải chịu những nguy hiểm như con người; đối với họ, vi khuẩn cũng không đáng sợ như đối với chúng ta, vì lý do đơn giản là họ không có bếp. Nếu không thể trao cho các tế bào ung thư những phẩm chất cao cấp mà các tế bào bình thường có được và đưa chúng trở lại lòng cộng đồng bằng cách tiêu thụ trái cây, những loại trái cây thực sự nghèo protein nhưng giàu vitamin và các thành phần khác của cơ thể. giá trị dinh dưỡng cao nhất thì không có loại thuốc nào trên trái đất có thể thực hiện được nhiệm vụ đó. Mọi nỗ lực chữa khỏi bệnh ung thư bằng thuốc và phẫu thuật đều hoàn toàn vô ích và chắc chắn sẽ thất bại hoàn toàn. Nhưng một người thận trọng sẽ không bao giờ bị ung thư nếu anh ta không làm đảo lộn tính toàn vẹn của nguyên liệu thô của mình.

Vì vậy, các tế bào được tạo ra từ thịt gà và gạo, súp, gan nướng, bánh mì và bơ, mật ong, mứt và đồ ngọt không có khả năng thực hiện bất kỳ công việc hữu ích nào. Các tế bào hoạt động, chuyên biệt và hoàn toàn khỏe mạnh của cơ thể con người được sinh ra hoàn toàn từ trái cây và rau sống; nói cách khác, trong số những protein đưa vào cơ thể con người hàng nghìn thành phần dinh dưỡng khác nhau ở trạng thái sống và tự nhiên, và thứ mà người nghiện thực phẩm đôi khi coi là một thứ xa xỉ "không dinh dưỡng". Bây giờ mọi người nên

có thể nhận ra tội ác to lớn của người cha khi bảo con mình không được ăn trái cây trước bữa tối vì nó phải ăn sớm. Điều này tương đương với việc bảo anh ta đừng ăn hàng nghìn nguyên liệu thô khác nhau cần thiết cho cơ thể anh ta ở trạng thái sống và tự nhiên mà hãy đợi xác chết và vô hồn của một vài trong số chúng mà cô ấy sẽ đưa cho anh ta. sớm dưới dạng một bữa ăn.

Những người ăn nấu chín rất vui khi nghĩ rằng thực phẩm họ tiêu thụ rất giàu calo. Hiện nay, lượng calo chỉ có thể hữu ích khi chúng được tận dụng tối đa. Khi số lượng tế bào cơ ít, thậm chí cả những tế bào yếu, bệnh tật và không có tính đàn hồi, phần lớn lượng calo vẫn không được sử dụng và sau khi gây ra một số rắc rối đáng kể cho cơ thể, sẽ khiến cơ thể ở dạng không mong muốn. nhiệt và bị mất đi một cách vô ích. Khi chúng ta đốt lửa ngoài trời, năng lượng của ngọn lửa đó bị mất đi một cách vô ích, nhưng khi chúng ta đốt ngọn lửa đó trong động cơ của một nhà máy, nó hoàn toàn phục vụ được mục đích của nó. Thông qua thực phẩm nấu chín, người nghiện thực phẩm đưa vào cơ thể mình một lượng calo vượt quá ba hoặc bốn lần so với yêu cầu chức năng của cơ thể. Lượng calo thu được từ thực phẩm thô hoàn toàn đáp ứng được mục đích của chúng, bởi vì những thực phẩm đó đi kèm với tất cả các yếu tố cần thiết cho việc sử dụng lượng calo đó.

Nhiệm vụ của các nhà sinh vật học và bác sĩ là khuyến khích mọi người không tách biệt các thành phần dinh dưỡng với nhau mà luôn tiêu thụ chúng cùng nhau, theo tỷ lệ cân bằng tự nhiên và với các tế bào sống của chúng. Họ không bao giờ nên nói về tính hữu ích của từng thành phần dinh dưỡng riêng lẻ mà nên nhấn mạnh tính không thể thiếu của chúng; cũng như chúng ta coi độ tinh khiết của xăng không chỉ hữu ích cho máy bay mà còn không thể thiếu. Họ không bao giờ nên nói về lợi ích của bất kỳ loại vitamin cụ thể nào, mà nên nhấn mạnh đến sự nguy hiểm của việc làm đảo lộn tính toàn vẹn của chúng và phá hủy chú

Nói chung, toàn bộ khoa học về dinh dưỡng có thể tóm tắt trong hai điểm chính và khiến cả nhân loại quan tâm:

1. Dinh dưỡng của con người phải bao gồm hoàn toàn các tế bào sống. Chỉ một Những thực phẩm bao gồm các tế bào sống có tất cả những phẩm chất cần thiết để đáp ứng nhu cầu của cơ thể con người. Con người không phải là kẻ ăn xác. Anh ta không thể ăn thịt hơn là bắt một con ruồi trên không và nuốt sống nó, hoặc xé con mồi thành từng mảnh như một con thú hoang và nuốt chửng nó bằng tất cả nội tạng và xương của nó.

2. Trong tự nhiên có cả thực vật phổ biến và thực vật chọn lọc. Cơ thể thực vật hoàn hảo và giàu dinh dưỡng nhất là các loại trái cây, rau xanh, ngũ cốc và rễ cây tốt hơn.

Bằng cách ăn thức ăn đã nấu chín, con người ngăn chặn sự thèm ăn của mình bằng ba trong số bốn loại chất bị thoái hóa và tước đi hàng nghìn thành phần thiết yếu khác của cơ thể. Một bằng chứng nổi bật cho khẳng định này là thực tế là trong số hàng nghìn đơn thuốc y tế, thật khó để tìm thấy đơn thuốc nào không ghi rõ loại vitamin này hay loại khác, nhưng bạn sẽ hiếm khi gặp được đơn thuốc nào đề cập đến tên của protein, chất béo và carbohydrate.

Nói tóm lại, con người có được sức khỏe hoàn hảo khi chỉ ăn thực phẩm thuần chay tươi sống, anh ta bị bệnh đến mức ăn thực phẩm nấu chín và chết khi chỉ ăn thực phẩm thuần chay như vậy.

Bệnh tật được sinh ra như thế nào

Chúng ta hãy lấy một tuyến bao gồm hàng tỷ tế bào. Những tế bào này có nhiều loại, mỗi loại có chức năng hoặc nhiệm vụ cụ thể để thực hiện. Vì vậy, có các tế bào cơ và tế bào biểu mô, và có các tế bào thần kinh và tế bào cho nhiều mục đích khác. Nhưng chức năng chính của các tế bào của bất kỳ tuyến nào là tiết ra chất lỏng.

Các tuyến của người ăn thức ăn nấu chín có đầy đủ tế bào, thậm chí có thể nhiều hơn, nhưng chỉ một phần tư hoặc một phần năm trong số đó là phù hợp cho bất kỳ công việc hữu ích nào, và điều đó không hoàn toàn đầy đủ. Chất đạm

riêng, đặc biệt là protein động vật chết được những người thiển cận coi là vật liệu xây dựng hoàn hảo, cùng lắm chỉ có thể tạo ra cấu trúc đơn giản nhất của một tế bào nguyên thủy không có hình dạng, không có khả năng và vô dụng. Về cấu trúc, những tế bào này giống với những sinh vật nguyên thủy có tính chất cơ bản nhất xuất hiện lần đầu tiên trên trái đất trong những giai đoạn phát triển tiến hóa sớm nhất và được cấu tạo bằng vật liệu xây dựng phổ biến nhất: protein, chất béo và carbohydrate.

Tuy nhiên, trong hàng triệu thế kỷ tiếp theo, những sinh vật đơn bào nguyên thủy đó đã trải qua một quá trình tiến hóa lâu dài nhờ sự trợ giúp của các chất dinh dưỡng có chất lượng cao nhất, đó là các vitamin và khoáng chất mà chúng ta đã biết và chưa biết.
Trong quá trình tiến hóa đó, chúng đã phát triển và sinh ra nhiều sinh vật phức tạp hơn. Chúng ta có thể thấy sự tóm tắt ngắn gọn về quá trình phát triển lịch sử này của các sinh vật trong phôi thai của động vật, từ thời điểm thụ tinh cho đến khi phát triển đầy đủ. Quá trình tương tự được lặp lại trong quá trình phát triển của từng tế bào con người.

Trong một tuyến nhất định, mỗi tế bào chuyên biệt đều sở hữu những cơ chế đặc biệt mà chỉ có thể được tổ chức và tạo ra để có được khả năng hoạt động tích cực bằng cách cung cấp các thành phần dinh dưỡng đặc biệt.
Giờ đây, những nguyên liệu thô cần thiết cho chức năng sản xuất của các cơ chế đó chỉ có thể được cung cấp bởi thực phẩm thô. Không con ong nào có thể làm ra mật từ mật hoa nấu chín!

Khi các thành phần đặc biệt không đến được tế bào với số lượng đủ, sự phát triển của nó sẽ chậm lại hoặc thậm chí có thể dừng lại. Điều này làm phát sinh nhiều loại tế bào bị bệnh, chẳng hạn như tế bào mỡ, tế bào thoái hóa, tế bào ác tính hoặc tế bào ung thư, đại thực bào, tế bào megakaryocytes, tế bào đa nhân, v.v.

Vì vậy, không chỉ hầu hết các tế bào của tuyến được đề cập không đạt được sự chuyên biệt hóa (biệt hóa), đồng thời các nguyên liệu thô cần thiết cho việc tiết chất lỏng cũng không đến được với một số tế bào vẫn giữ được khả năng hoạt động, do đó tuyến không thể duy trì mức sản xuất thích hợp. Bằng cách này tuyến này được

bị ảnh hưởng bởi bệnh tật. Sự phát triển không đạt yêu cầu và hoạt động không đúng của các tế bào cũng có thể xảy ra ở tất cả các cơ quan và hệ thống khác, dẫn đến xuất hiện các bệnh tương ứng.

Đôi khi một tuyến hoặc cơ quan nào đó bị tổn thương đến mức rằng việc loại bỏ nó là điều không thể tránh khỏi. Thay vì áp dụng những biện pháp tự nhiên nhất để ngăn chặn sự phá hủy cơ quan đó ngay từ đầu, đàn ông lại phải mất công lớn nhất để loại bỏ nó và sau đó tự hào về việc thực hiện một phép lạ như vậy. Đối với một người ăn thuần chay, điều khá rõ ràng là không có loại thuốc nào có thể khôi phục một tế bào đã thoái hóa về tình trạng bình thường và đưa nó trở lại khả năng hoạt động bình thường.

Người ăn sống không sợ vi khuẩn vì anh ta được bảo vệ chống lại chúng bằng các sức mạnh tự nhiên. Vi khuẩn không thể gây hại cho các tế bào đã phát triển đầy đủ và chuyên biệt (biệt hóa). Chúng lây lan sự tàn phá của chúng lên những tế bào yếu đuối và mỏng manh.

Trên thực tế, người ăn chín có được sự tồn tại của mình nhờ một số ít chất dinh dưỡng thô mà đôi khi anh ta chỉ ăn để giải trí mà không xem xét đến tầm quan trọng đầy đủ của chúng. Hiện nay, vì cơ thể con người có thể duy trì sự tồn tại của mình nhờ một lượng dinh dưỡng nhỏ đến mức không thể tin được, nên lượng nhỏ các chất dinh dưỡng thô đó cũng đủ để giúp con người sống sót trong một thời gian.

Ngày nay, ngay cả những chuyên gia dinh dưỡng giỏi nhất cũng thường coi tình trạng thối rữa và nhiễm bẩn là những khiếm khuyết duy nhất của thực phẩm. Họ coi tất cả những thực phẩm tươi, sạch và "nấu chín kỹ" là bổ dưỡng, lành mạnh và bình thường. Sự vắng mặt của hàng ngàn thành phần thiết yếu trong đó dường như không khiến họ lo lắng chút nào. Khi được nhắc về điều đó, họ trả lời rằng họ cũng ăn trái cây. Đây là một câu trả lời vô nghĩa nhất. Những căn bệnh của cơ thể con người bắt nguồn từ việc chúng ta tách các thành phần dinh dưỡng ra khỏi nhau rồi tiêu thụ chúng một cách ngẫu nhiên mà không có kế hoạch thích hợp.

Giá trị dinh dưỡng của thực phẩm không được tìm kiếm ở sự đa dạng của thực phẩm được tiêu thụ mà còn ở sự đa dạng của các thành phần cấu thành

những thực phẩm đó. Bản thân loại cỏ bình thường nhất lại phong phú hơn về số lượng các thành phần dinh dưỡng và toàn bộ bộ sưu tập vô số món ăn được phục vụ trong những bữa tiệc xa hoa nhất. Đây là phán quyết của khoa học.

Nhiều hội nghị y tế diễn ra để ngăn ngừa bệnh tật, sau khi thuyết trình hàng giờ về các chủ đề phụ, các đại diện hàng đầu của khoa học y tế tập trung quanh những chiếc bàn được trang trí lộng lẫy cho bữa tối của họ. Sau đó, bỏ qua những thực phẩm cơ bản và cân bằng, được hình thành trong phòng thí nghiệm tuyệt vời của thiên nhiên để phòng bệnh và bao gồm hàng ngàn chất sống, họ lấp đầy mình bằng những món ăn chứa xác chết đã thoái hóa và chết. Tệ hơn nữa, nhiều người trong số họ, coi các chất dinh dưỡng tự nhiên không thực sự cần thiết, đã hoàn thành chương trình dinh dưỡng của mình bằng cà phê và thuốc lá. Hãy để các bác sĩ thứ lỗi cho tôi về sự nghiêm ngặt này, nhưng sau một chút suy ngẫm, họ chắc chắn phải đồng ý với tôi rằng đây không phải là hệ thống dinh dưỡng phù hợp và đã đến lúc họ phải nghiêm túc xem xét việc thực hiện một sự thay đổi cơ bản trong phong tục ăn uống sai lầm hiện nay.

Có một thời ở một số quốc gia Châu Á, những tội phạm bị kết án tử hình chỉ được cho ăn thịt nấu chín. Họ thường chết trong vòng 28-30 ngày, trong khi trong trường hợp chết đói hoàn toàn, một người đàn ông có thể sống sót tới 70 ngày. Điều này có nghĩa là thịt nấu chín không chỉ là một loại thực phẩm kém chất lượng mà với chất độc mà nó tạo ra, nó thực sự là một chất độc có thể giết chết một người trong thời gian tương đối ngắn.

Người ta thường biết rằng những người tiêu thụ quá nhiều gạo đánh bóng sẽ bị bệnh beriberi, căn bệnh này sẽ giết chết bệnh nhân sau khi gây ra rất nhiều đau khổ. Có lẽ triệu chứng quan trọng nhất của bệnh beriberi là viêm đa dây thần kinh, nhưng đây không phải là triệu chứng duy nhất của bệnh; nó chỉ là một trong rất nhiều triệu chứng. Thiếu vitamin B1 cũng không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra căn bệnh này như người ta thường nghĩ. Gạo đánh bóng không chứa bất kỳ loại vitamin nào đã biết hoặc chưa biết. Bánh mì trắng và nói chung là tất cả các chế phẩm

từ bột mì trắng có những đặc điểm giống hệt như gạo đánh bóng. Điều tương tự cũng đúng với đường nhân tạo và chất béo trong, là đại diện của một trong hàng ngàn thành phần dinh dưỡng.

Những thực phẩm trên, tạo thành chế độ ăn chủ yếu của người ăn chín, là nguyên nhân chính gây tử vong, chỉ có điều chúng giết chết một người dưới chiêu bài tiêu chảy, các bệnh truyền nhiễm, thấp khớp, bệnh gút, xơ cứng, tiểu đường, chứng đột quỵ, ung thư và nhiều bệnh khác. những căn bệnh khác. Đôi khi chúng giết người khi chỉ mới một tuổi, lúc khác ở độ tuổi 5, 10, 50 hoặc 70, tùy thuộc vào tỷ lệ tương đối của hai loại thực phẩm được tiêu thụ (thực phẩm nấu chín và thực phẩm thô) và mức độ di truyền. sức đề kháng truyền sang cá nhân.

Do dinh dưỡng sai lầm, ngày nay nhiều bà mẹ không có sữa để nuôi con nên một số bà mẹ cho con ăn sữa bột, bánh quy, bánh mì trắng và trà. Một cách tự nhiên đứa trẻ bắt đầu trở nên gầy gò và hốc hác. Các bệnh viện dành cho trẻ em và trại trẻ mồ côi trên thế giới có rất nhiều bệnh nhân như vậy.

Chỉ cần cho những đứa trẻ như vậy uống hai cốc nước ép trái cây là đủ hàng ngày để họ có thể lấy lại sức khỏe hoàn toàn sau hai tuần. Nhưng các chuyên gia dinh dưỡng nghiện thực phẩm, bỏ qua sự cần thiết của trái cây, thực hiện đủ loại thí nghiệm đau đớn trên cơ thể bị lãng phí của đứa trẻ, và sau khi rút ra những giọt máu cuối cùng từ đó, họ cố gắng nuôi dưỡng nó bằng sữa khô, chiết xuất thịt. , vitamin nhân tạo và các loại thuốc khác nhau. Nói cách khác, bất chấp sự cân bằng hài hòa của các thành phần dinh dưỡng do thiên nhiên cung cấp một cách hào phóng, họ bắt đầu thực hiện các thí nghiệm trên cơ thể gầy gò của đứa trẻ đó bằng một số thành phần mà họ đã thu được một số kiến thức rời rạc trong phòng thí nghiệm của mình. Nếu đứa trẻ đó không nhận được bất kỳ loại thực phẩm tự nhiên nào bằng cách này hay cách khác, nó chắc chắn sẽ chết và những cái chết như vậy thực sự xảy ra với hàng ngàn người. Nhưng điều khủng khiếp hơn là nhiều chuyên gia dinh dưỡng ngây thơ không cho phép những đứa trẻ như vậy ăn trái cây sống với niềm tin rằng dạ dày yếu của chúng sẽ không thể tiêu hóa được hoặc tốt nhất là họ để vấn đề trái cây cho người có thẩm quyền quyết định. cha mẹ của trẻ em, liên quan đến

nó như một thứ xa xỉ không cần thiết có tầm quan trọng thứ yếu. Chứng kiến một thực tế là ở nhiều bệnh viện, bạn sẽ tìm thấy thịt, bánh quy, sữa khô, đường, trà, bơ thực vật, gạo, bánh mì trắng, vitamin nhân tạo và thuốc tùy thích, nhưng bạn sẽ không thấy một thiết bị nào để ép trái cây. nước trái cây, và việc mua trái cây thậm chí không bắt buộc. Hàng chục thi thể trẻ em được đưa ra khỏi các bệnh viện như vậy, nhưng không ai muốn quy trách nhiệm cho hệ thống dinh dưỡng phi tự nhiên đã gây ra những cái chết đó.

Tôi kêu gọi tình cảm nhân đạo của tất cả các bác sĩ. Hãy để họ xem xét nghiêm túc vấn đề này. Tôi hỏi tất cả các giảng viên đại học, tất cả các cơ quan có trách nhiệm và bộ y tế của mọi quốc gia trên thế giới xem họ có lo lắng cho sức khỏe và hạnh phúc của người dân mình hay không. Nếu đúng như vậy, họ phải bắt tay vào làm việc ngay lập tức. Những tuyên bố của tôi không chỉ là những giả thuyết, mà là những sự thật không thể bác bỏ, mà tôi trình bày với độc giả không phải là kết quả của những thí nghiệm trên chuột lang mà bằng tấm gương sống động của gia đình tôi và của chính tôi.

Biện pháp tốt nhất để phòng và chữa bệnh, đồng thời nâng cao mức sống là mỗi Bộ y tế dành một khoản ngân sách không đáng kể để thành lập các phòng thông tin, với mục đích rõ ràng là để công chúng biết đến. tác hại do nấu nướng cũng như do thực phẩm thiếu vitamin, đặc biệt là bánh mì trắng, gạo, thịt, chất béo trong, đường, trà, cà phê, đồ uống có cồn và không cồn. Sau đó, họ nên thuyết phục mọi người giảm tiêu thụ thực phẩm nấu chín càng nhiều càng tốt và thực hiện những thay đổi dần dần trong thói quen dinh dưỡng của họ.

Đương nhiên, vì tất cả mọi người đều không nhạy cảm nên không thể ngay lập tức biến mọi người thành kẻ ăn sống, nhưng điều cần thiết là con người phải làm quen với những nguyên liệu thô thích hợp của cơ thể mình ngay từ khi còn thơ ấu, phải tự giải phóng mình khỏi những nguyên liệu thô thích hợp.
những định kiến sai lầm và nguy hiểm, và nên nhận ra rằng không phải súp gà, cơm, cốt lết, trứng và thịt bò bít tết mang lại cho họ và con cái họ sức khỏe và sức mạnh, mà là lúa mì nảy mầm, cà rốt, cà chua, các loại hạt, nho, v.v.
Ví dụ, do ăn thịt và các thực phẩm nấu chín khác trong 52 năm, tôi đã mất hết sức lực và có thể

không bước lên hai bậc mà không cảm thấy khó thở; nhưng hôm nay, sau khi kiêng ăn đồ nấu chín suốt tám năm, tôi có thể chạy lên núi một cách dễ dàng nhất.

Tôi không biết dựa trên cơ sở khoa học nào ngày nay ở rất nhiều nhà trẻ và vườn ươm người ta đặt những hộp bánh quy cho bọn trẻ tùy ý sử dụng, để chúng tự ăn bất cứ khi nào chúng muốn.
Những hộp chứa những chất độc hại đó nên được thay thế bằng những giỏ trái cây tươi, cà rốt, dưa chuột, cà chua vào mùa hè và trái cây sấy khô vào mùa đông, từ đó trẻ em được phép ăn uống thoải mái và bao nhiêu tùy thích vào mọi giờ. trong ngày. Sau đó, mọi người sẽ thấy, theo chính quy luật tự nhiên, trẻ em sẽ tự động bắt đầu ăn trái cây thay vì thực phẩm thoái hóa, từ đó tự tay đảm bảo sức khỏe của mình.

Hệ thống ăn sống nên được áp dụng ở các bệnh viện cho tất cả các loại bệnh của bệnh nhân và công chúng cần được thông báo về kết quả thu được.
Những cải cách rất hữu ích có thể được thực hiện ở các nhà hàng công cộng. Hiện tại, nếu không tước bỏ hoàn toàn "thú vui" của những bữa ăn nấu chín, vốn nguy hiểm đến tính mạng, có thể giảm số lượng của họ ít nhất 50% và thay thế sự mất mát bằng các món salad tươi và trái cây tươi, và bằng cách nhiều loại trái cây theo mùa. Bằng cách này, không chỉ các bữa ăn sẽ trở nên đa dạng và dễ chịu hơn mà sức khỏe của người dân cũng sẽ được tăng cường và nền kinh tế công sẽ tiết kiệm đáng kể.

Một khi công chúng đã quen với tác hại của thực phẩm nấu chín, họ sẽ cố gắng tránh chúng. Cũng sẽ có một số lượng lớn những người nhạy cảm, những người nhấn chìm tiếng nói nghiện ngập của mình, sẽ noi gương chúng tôi và bằng cách thực hành ăn sống hoàn toàn sẽ đảm bảo sức khỏe hoàn hảo cho bản thân và gia đình họ. Những người đã mất hết hy vọng hồi phục hoặc bị biến dạng do béo phì không tự nhiên sẽ nhận ra rằng, bằng cách tuân thủ nghiêm ngặt việc ăn sống, chỉ trong vòng vài tháng họ sẽ có thể đạt được sức khỏe mà họ hằng mơ ước.

Người ta xuất bản nhiều cuốn sách để chứng minh tác dụng chữa bệnh thuộc tính của các loại trái cây và rau quả riêng biệt, chẳng hạn như nho, chà là, táo, nội tạng, hành hoặc củ cải, và bằng cách phát triển các phương pháp tiêu thụ chúng đặc biệt, họ cố gắng đầu tư những hoạt động đó với vẻ bề ngoài của các thủ tục khoa học. Trên thực tế, tất cả các loại thực vật sống ăn được đều là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo và có chất lượng như nhau. Bất kể một người mắc phải căn bệnh gì, chúng đều đáp ứng nhu cầu của cơ thể, điều chỉnh chức năng của các cơ quan và phục hồi sức khỏe cho bệnh nhân. Thông tin về những sự thật như vậy phải được cung cấp miễn phí cho công chúng, vì việc nhận bất kỳ khoản tiền nào cho lời khuyên như vậy là vô nhân đạo.

Chế độ ăn kiêng của người ăn nấu chín chứa đầy những mâu thuẫn chết người. Trong rất nhiều trường hợp, những thực phẩm có hại được coi là hữu ích, trong khi những thực phẩm thiết yếu lại được cho là có hại và bị nghiêm cấm. Điều này là do trải nghiệm của những người ăn chín dựa trên những tác động tức thời, rõ ràng và mâu thuẫn của thực phẩm cũng như những tính toán sai lầm được thực hiện trong phòng thí nghiệm. Hàng triệu người dân vô tội đã thiệt mạng vì những tính toán mâu thuẫn và sai lầm đó.

Hướng dẫn đáng tin cậy nhất là trải nghiệm cơ bản và hoàn hảo của người ăn sống, nhờ đó mọi sai sót, mâu thuẫn, hiểu lầm tồn tại trong khoa học y tế nói chung và trong khoa ăn kiêng nói riêng đều được đưa ra ánh sáng và sửa chữa một lần. cho tất cả. Cần phải nhân rộng những ví dụ về trải nghiệm đó ra xa và cho toàn thể nhân loại biết về những kết quả thu được.

Cho trẻ sơ sinh quen với đồ nấu chín là tội ác tồi tệ nhất

Khi mọi người trở nên rõ ràng rằng ăn đồ nấu chín là một thói quen không tự nhiên, đó là nguyên nhân gây ra mọi bệnh tật của con người và đó là một chứng nghiện khủng khiếp đến mức một khi con người trở thành nạn nhân của sự kìm kẹp tàn nhẫn của nó, nạn nhân hiếm khi có thể thoát ra. mình khỏi nanh vuốt của nó một lần nữa. Một người nhạy cảm có quyền gì để đưa nó vào cơ thể của một

đứa trẻ sơ sinh vô tội do chính tay mình tạo ra? Cô có quyền gì mà tàn phá nội tạng của đứa con bé bỏng của mình bằng những thực phẩm đã bị đốt, tiêu hủy, giết chết trong lửa? Đó chẳng phải là tội ác tàn nhẫn nhất trong tất cả các tội ác, chẳng phải nó thực chất là một vụ giết người, một vụ giết người tàn bạo sao? Chính tay tôi đã giết hại hai đứa con thân yêu của mình theo cách đó và tôi hoàn toàn ý thức được mức độ nghiêm trọng của tội ác.

Trên thực tế, tất cả các bậc cha mẹ nghiện thực phẩm đều là những kẻ giết con. Hiện tại thế kỷ không ai chết một cái chết tự nhiên. Tất cả các trường hợp tử vong đều là hậu quả của bệnh tật do ăn cơm nấu chín và người dạy trẻ ăn đồ nấu chín chính là cha mẹ chúng. Các bậc cha mẹ ăn đồ nấu chín phải nhận thức đầy đủ rằng trách nhiệm đối với mọi bệnh tật và rối loạn ở con cái họ hoàn toàn đè lên vai họ. Họ phải cân nhắc vấn đề này một cách nghiêm túc nhất trước khi tiếp tục đi theo con đường sai lầm thông thường của mình.
Nền tảng của mọi bệnh ung thư hoặc đột quỵ tim đều được đặt từ miếng thức ăn nấu chín đầu tiên cho em bé, ngay cả khi căn bệnh này xuất hiện ở độ tuổi cao nhất.

Có thể lập luận rằng người lớn khó có thể hoàn toàn không được ăn đồ nấu chín. Vậy thì rất tốt, trong trường hợp đó hãy để họ tiếp tục những thói quen độc hại của mình theo ý muốn của họ. Nhưng điều gì đã buộc họ phải đốt những nguyên liệu thô không thể thiếu của một đứa trẻ sơ sinh, tiêu hủy, tước bỏ những thành phần thiết yếu nhất của chúng, biến chúng thành những chất độc hại rồi đưa chúng cho đứa trẻ? Hành vi vô nhân đạo này đối với những đứa trẻ vô tội, sự man rợ này, chắc chắn phải chấm dứt.

Không có quy tắc khoa học nào ngăn cản cha mẹ cho con mình ăn lúa mì nảy mầm thay vì bánh mì trắng, gạo đánh bóng hoặc mì ống; nước ép tươi từ cà rốt, cam, nho và táo thay vì sữa khô; trái cây sống thay vì trái cây trộn; quả óc chó, hạnh nhân, đậu nảy mầm và đậu Hà Lan thay vì thịt và mỡ. Bằng cách ăn thực phẩm tươi sống, đứa trẻ sẽ có được cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc và lâu dài, trong khi chế độ ăn thay thế sẽ khiến trẻ mắc bệnh tật và tử vong sớm. Bạn có thể yên tâm rằng đứa trẻ thèm ăn thức ăn sống bằng cả tâm hồn. Anh ta yêu cầu anh ta phải nhận nguyên liệu thô của mình ở trạng thái nguyên vẹn và anh ta có quyền không thể chối cãi đối với chúng.

Bác sĩ hoặc cha mẹ không thiếu lương tâm và lương tâm phải hành động phù hợp, không chút do dự.

Khi trẻ được ba hoặc bốn tháng tuổi, các cơ quan của trẻ bắt đầu Để hoạt động không đều đặn, vị bác sĩ thiển cận kê đơn hai hoặc ba loại vitamin nhân tạo thay cho hàng ngàn chất đã bị đốt cháy, hoặc nhiều nhất ông ta khuyên dùng, như một loại thuốc, một vài thìa trái cây đong đếm được. nước trái cây, do đó làm yên lòng cả lương tâm của chính anh ta và của cha mẹ đứa bé. Tại sao một đứa trẻ lại bị thiếu vitamin nếu chính bàn tay của mẹ không phá hủy được lượng vitamin có trong thực phẩm tự nhiên?

Chúng ta hãy nhắm mắt lại một lúc và hình dung ra toàn bộ điều kỳ diệu mà thiên nhiên thực hiện. Ngay khi chúng ta đưa một hạt lúa mì vào cơ thể con người qua miệng, cơ thể sẽ lấy hạt đó, phân hủy và phân phối khắp cơ thể. Hàng nghìn chất khác nhau tập trung trong hạt đó di chuyển theo mọi hướng và mỗi chất đều thực hiện nhiệm vụ tương ứng của mình. Do đó, các thành phần dinh dưỡng khác nhau trong hạt lúa mì thực hiện hàng chục nghìn nhiệm vụ khác nhau và thực hiện các chức năng sinh học của cơ thể mà không có bất kỳ sai sót hay sai sót nào.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta đưa vào dạ dày một miếng bánh mì trắng? Nó bắt dạ dày phải làm việc một cách vô mục đích; nó bị đốt cháy và biến thành nhiệt lượng vô ích, hoặc cùng lắm là thêm một vài viên gạch hoặc đá không vữa vào một số tế bào lười biếng, vô giá trị. Trái tim của người ăn lúa mì nguyên chất thì rắn chắc và khỏe mạnh như hạt ngô, trong khi trái tim của người ăn bánh mì trắng cũng yếu đuối và dễ vỡ như bánh mì mà người đó ăn. Về điều này, hãy chứng kiến số lượng bệnh suy tim ngày càng gia tăng.

Phải chăng nhờ một phép màu nào đó mà cả thế giới hôm nay tỉnh ngộ lại và áp dụng thói quen ăn sống, ngoại trừ một số trường hợp cụ thể bệnh đã tiến triển nặng, sẽ không có trường hợp tử vong y khoa nào trong vòng ba hoặc bốn thập kỷ tới, cho đến khi người già

con người đạt tới tuổi già tột độ. Thực tế là số ca tử vong do ăn đồ nấu chín cao gấp nhiều lần số ca tử vong trong các cuộc chiến tranh lớn nhất.

Nhân danh mỗi đứa trẻ bất lực, một lần nữa tôi kêu gọi tất cả các nhà khoa học, những người học thức, các nhà lãnh đạo các quốc gia, các bộ y tế, các bậc cha mẹ và những người tốt bụng trên toàn thế giới hãy chấm dứt ngay tội ác khủng khiếp đó đối với trẻ nhỏ. Sự chậm trễ mỗi ngày cướp đi hàng ngàn mạng sống vô tội. Những người trưởng thành được tự do hy sinh mạng sống của mình cho những thú vui chết người là đồ ăn nấu sẵn và do đó có thể tự tử, nhưng ai đã cho họ quyền tàn sát những đứa con tội nghiệp của mình, đặc biệt là khi những món ăn đó, không hề mang lại cho họ niềm vui nào, mà chỉ đơn thuần lấp đầy chúng. bọn trẻ có vẻ ghê tởm? Thật vô nghĩa khi cho rằng khi một đứa trẻ lớn lên sẽ nhìn thấy người khác ăn và sau đó bản thân nó cũng sẽ có cảm giác thèm ăn. Trước hết, sự man rợ như ăn đồ chín không thể tồn tại lâu dài và chúng ta có thể tự tin mong chờ chiến thắng sớm của việc ăn sống. Rồi có hàng triệu người nhìn thấy người khác nghiện rượu hoặc ma túy nhưng lại tránh xa những tệ nạn đó. Con tôi đã được 6 tuổi rồi

(Điều này đề cập đến năm 1963, khi phần này của cuốn sách được viết) và cô ấy có thể hiểu mọi thứ; cô ấy nhìn thấy đồ ăn nấu chín của người khác ăn, nhưng bản thân cô ấy lại vô cùng ghê tởm nó. Người nghiện thuốc phiện nào dạy đứa con thơ của mình thói quen sử dụng ma túy ngay từ khi còn trong nôi?
Lẽ thường nào thôi thúc một người đàn ông hy sinh chính con trai mình và khiến nó sớm trở thành bạn đồng hành với những thói quen ghê tởm của mình để trừng phạt và duy trì những cơn nghiện cá nhân của mình? Trước tiên, cha mẹ hãy nuôi dạy một đứa trẻ khỏe mạnh theo quy luật tự nhiên và sau đó, khi nó lớn lên, hãy để họ tự do quyết định hành động trong tương lai của mình, giống như họ làm với tất cả những tật xấu khác.

Sau khi đọc những dòng này, không bậc cha mẹ nhạy cảm nào có thể tìm ra lời biện minh cho việc các cơ quan chức năng khác đã đưa ra những lời khuyên hoàn toàn khác. Nếu cô tiếp tục phớt lờ tiếng nói của sự thật, cô phải gánh trên vai trách nhiệm hủy hoại sức khỏe và tương lai của con mình. Con người phải không có phán đoán sơ đẳng nhất để thay thế 10.000 chất bằng không chất, tế bào sống bằng tế bào chết, nguyên liệu thô cân bằng hoàn toàn bằng nguyên liệu thoái hóa, tự nhiên.

chất dinh dưỡng bằng chất dinh dưỡng không tự nhiên, lúa mì nảy mầm bằng bánh mì trắng, đậu xanh bằng thịt và trái cây tươi bằng mứt.

Các nhà sinh học dạ dày phải chứng minh rằng thiên nhiên có
Đã mắc sai lầm khi không giới thiệu thực phẩm cho chúng tôi
Trạng thái nấu chín

Tôi công khai kêu gọi tất cả các nhà khoa học xác nhận quan điểm của tôi và công bố với toàn thế giới hoặc để chứng minh rằng khi đốt thực phẩm tự nhiên không bị tổn thất về thành phần dinh dưỡng hoặc hàm lượng năng lượng; không có cái chết nào xảy ra đối với các tế bào thực vật sống và không có sự thay đổi nào xảy ra trong cấu tạo của các nguyên tử. Họ phải chứng minh thêm rằng trong quá trình tạo ra chất dinh dưỡng cho cơ thể con người, người trưởng thành đã mắc sai lầm khi không cung cấp cho chúng ta những thực phẩm ở trạng thái "tinh khiết", nấu chín hoặc đốt cháy mà các hoạt động được thực hiện trong nhà máy và trong nhà bếp. là những biện pháp khoa học nhằm sửa chữa những sai sót của tự nhiên và cho rằng vitamin nhân tạo nhân tạo có giá trị dinh dưỡng cao hơn vitamin có trong tự nhiên. Nếu không, họ phải thừa nhận những sai lầm bi thảm đã mắc phải cho đến nay và từ bỏ bữa ăn nấu chín một lần, họ phải nương tựa vào sự khôn ngoan của vũ trụ và ngừng can thiệp vào thành phần của thực phẩm tự nhiên do thiên nhiên Trái đất tạo ra. Hãy để những người coi mình là người ăn thịt tiêu thụ thịt của họ, nếu có thể, tươi và nguyên con, giống như những loài thú ăn thịt, mà không giết chết tế bào của nó hoặc làm nó bị thoái hóa theo bất kỳ cách nào.

Chúng ta không có quyền làm đảo lộn tính toàn vẹn của các nguyên liệu thô do thiên nhiên tạo ra cho cơ thể con người khi, với tất cả các phương tiện khoa học sẵn có, chúng ta không thể tạo ra sinh vật đơn bào nhỏ nhất; khi, với sự trợ giúp của tất cả các thành phần dinh dưỡng mà chúng ta đã biết, chúng ta không thể nuôi sống một sinh vật một cách nhân tạo và giữ cho nó tồn tại lâu dài; và khi chúng ta hầu như không thành công trong việc nhận ra một phần nghìn chất có trong một hạt ngô. Đúng là rất nhiều nghiên cứu đã được thực hiện và đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc nhận biết các chất dinh dưỡng khác nhau và kết quả là có nhiều chất dinh dưỡng quan trọng.

các thành phần cấu thành đã được khám phá, nhưng tất cả những khám phá đó không thể có ý nghĩa lớn hơn việc phát minh ra các vệ tinh nhân tạo. Sự khác biệt giữa các vitamin nhân tạo và các thành phần dinh dưỡng cấu thành nên một hạt ngô cũng giống như sự khác biệt giữa các vệ tinh nhân tạo nhân tạo và các thiên thể hình thành nên toàn bộ hệ thiên hà của chúng ta. Tuy nhiên, các nhà khoa học chế tạo vệ tinh nhân tạo không bao giờ có ý định hủy diệt các thiên hà hiện có và thay thế chúng bằng các thiên thể liên sao mới do chính họ tạo ra.

Cách tốt nhất của chúng ta là nghiên cứu kỹ các quy luật tự nhiên sự tiến hóa của các sinh vật động vật và thực vật. Tuy nhiên, trong mọi trường hợp, chúng ta không được hủy bỏ công việc của tự nhiên và sau đó cố gắng tái tạo lại nó bằng sự trợ giúp của các chất chiết xuất từ các tuyến khốn khổ và vitamin nhân tạo.

Khi chúng ta đặt một miếng khoai tây hoặc tủy vào bơ và bắt đầu chiên nó, chúng ta bắt đầu quá trình phá hủy nó ngay từ giây phút đầu tiên.
Nó ngay lập tức bắt đầu kêu xèo xèo, co lại, chuyển sang màu nâu rồi khô đi, và nếu chúng ta tiếp tục thao tác này lâu hơn một chút, nó sẽ cháy thành than và biến thành tro tàn. Cái mùi thơm ngon xộc vào mũi chúng ta là mùi của những thành phần quý giá nhất trong thực phẩm tự nhiên, mùi này kích thích các giác quan của chúng ta và tan biến vào không khí.

Các thuật ngữ "nấu" và "nướng" không được sử dụng theo nghĩa chuẩn bị, xây dựng và cải tiến như chúng đã được sử dụng cho đến nay; đúng hơn, chúng phải được sử dụng để truyền đạt ý nghĩa hủy hoại, phá hủy, đốt cháy, giết chóc hoặc hủy diệt, bởi vì bằng những hoạt động đó, chúng ta phá hủy những chất có giá trị nhất có tầm quan trọng sống còn đối với sinh vật của chúng ta và do đó chúng ta phạm tội ác ghê tởm nhất chống lại loài người. .

Em bé ghét mùi vị của thức ăn đã nấu chín
Chỉ có vẻ ngon miệng đối với người nghiện thực phẩm, giống như
Thuốc phiện có vẻ làm hài lòng người nghiện ma túy

Những người có đầu óc đơn giản có thể nghĩ rằng thật tàn nhẫn khi tước đoạt trẻ em có niềm vui bắt nguồn từ hương vị của món ăn nấu chín. Như là

mọi người nên nhận ra rằng trên thực tế, thức ăn nấu chín không hề ngon chút nào; chúng chỉ có vẻ ngon đối với người nghiện thực phẩm, cũng như thuốc phiện có vẻ làm hài lòng người nghiện ma túy. Cho đến nay vẫn chưa có ai nói cho chúng ta biết sự thật đơn giản này, bởi vì từ xưa đến nay chưa có ai thoát khỏi chứng nghiện ăn.

Các cơ quan của trẻ sơ sinh chỉ thích nghi với thành phần của thực phẩm tươi sống. Bé rất thích trái cây và rau sống.
Anh ta ăn, với sự hài lòng lớn nhất, ngũ cốc sống, khoai tây, đậu, cà tím, đậu xanh và đậu lăng, những thứ mà anh ta thấy rất ngon nhưng lại gây khó chịu cho người ăn chín.

Đứa trẻ không cảm thấy thích thú gì với mùi vị của những bữa ăn được nấu chín; anh ta hết lòng ghê tởm và xa lánh chúng và vô cùng đau đớn khi nuốt những thức ăn không tự nhiên đó. Nhưng bậc cha mẹ tội nghiệp, đầu óc đơn giản không hiểu được điều này. Cô ấy chỉ bị dẫn dắt bởi cơn nghiện của chính mình và trong sự lo lắng muốn cho đứa trẻ ăn tốt, cô ấy tiếp tục ép những món ăn kinh tởm đó vào cổ họng của nó đến mức biến đứa trẻ thành một kẻ nghiện hoàn hảo, từ đó hủy hoại sức khỏe và hạnh phúc của nó.

Trong những năm đầu đời, đứa bé đã phải trải qua một giai đoạn khủng khiếp. đấu tranh chống lại thực phẩm không tự nhiên. Điều này được thể hiện rõ qua vô số bệnh tật ở trẻ em và chứng rối loạn dạ dày thường xuyên mà trẻ em mắc phải, cũng như tỷ lệ tử vong ở trẻ sơ sinh cao. Em bé là một nhà máy mới được xây dựng hoàn hảo. Anh ta sẽ không bao giờ bị bệnh nếu chúng ta cung cấp chất dinh dưỡng tự nhiên cho hoạt động dinh dưỡng bình thường của các cơ quan trong anh ta.

Việc áp dụng rộng rãi chế độ ăn thuần chay là cách duy nhất để giải phóng tất cả nhân loại khỏi lời nguyền bệnh tật một lần cho mãi mãi. Việc truyền bá thói quen ăn sống phải bắt đầu từ những người bệnh, trẻ sơ sinh, những người có ý chí và trí tuệ cần thiết, cũng như những bậc cha mẹ nhạy cảm của những đứa trẻ ăn sống, những người sẽ có nghĩa vụ loại trừ khỏi nhà mình mọi dấu vết của thực phẩm đã hư hỏng để không đặt sự cám dỗ vào con đường của con cái họ. Giai đoạn đầu tiên tự nguyện kiêng ăn thức ăn đã nấu chín sẽ kéo dài cho đến ngày cơ quan chức năng vào cuộc.

giác quan của họ, và sẽ quyết tâm tuyên bố bắt buộc phải ăn sống, từ đó thực thi ý chí thận trọng của tự nhiên đối với quần chúng ngu dốt, không được giáo dục. Sẽ đến lúc việc ăn sống sẽ chiếm ưu thế trên toàn thế giới. Trong tương lai may mắn đó, việc nấu ăn sẽ bị coi là một tội ác.

Khó khăn được cho là của việc loại bỏ nhanh chóng thói quen ăn đồ nấu sẵn không được dùng làm cái cớ để phủ nhận tác hại của nó. Không ai cố gắng biện minh cho hành vi trộm cắp, cướp và giết người, mặc dù chưa thể xóa bỏ những tai họa tai hại này khỏi xã hội loài người. Điều quan trọng là các nhà khoa học phải thừa nhận về nguyên tắc và tuyên bố với công chúng rằng việc nấu chín thực phẩm là sai, không tự nhiên, nguy hiểm và là nguyên nhân trực tiếp gây ra bệnh tật. Câu hỏi thứ yếu về việc đưa việc ăn sống vào thực tiễn thực tế có thể được để lại cho diễn biến tiếp theo của các sự kiện.

Ăn đồ nấu chín đã liên tiếp sinh ra chứng nghiện ăn, bệnh tật, y học và dược lý. Mục đích cuối cùng của y học là hàn gắn, cải tạo những cơ quan bị thoái hóa, hư hỏng của con người. Thay vì y học, người ăn sống có khoa học hay sức khỏe của mình, mục đích là ngăn chặn những thoái hóa nêu trên và đảm bảo cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc, lâu dài và bình yên cho thế hệ hiện tại và tương lai. Mọi bệnh tật đều xảy ra do vi phạm quy luật tự nhiên. Ăn sống buộc mọi người phải tôn trọng những luật đó.

Thói quen ăn sống trong gia đình tôi

Việc ở tuổi 60 tôi viết được những dòng này là nhờ ăn sống. Bảy hoặc tám năm trước, tim tôi ở tình trạng yếu đến mức dường như không thể tránh khỏi cơn đột quỵ. Tôi thường khó thở khi leo được vài bậc; Tôi không còn đủ sức để nhấc một xô nước. Táo bón, khó tiêu, ợ nóng, mất ngủ, nhức đầu, trĩ, bệnh gút, xơ cứng, huyết áp cao, nhịp tim nhanh, viêm phế quản mãn tính, bệnh trĩ và cảm lạnh thường xuyên đã đồng hành cùng cuộc đời tôi từ lâu. Nhờ ăn sống tôi đã thoát khỏi mọi rối loạn đó. Tôi đã hạ huyết áp vĩnh viễn từ 18-20 xuống 13 và nhịp tim từ 80-90 xuống 58-60. Không có dấu hiệu mệt mỏi,

Tôi có thể đi bộ đến Tajrish và quay về (khoảng cách 24 km) trong bốn giờ, leo lên núi như một con dê, nhấc những chiếc vali nặng lên cầu thang và khi có thời gian, tôi đi dạo 12 km như một thói quen bình thường hàng ngày. Tôi, người đã từng bị viêm phế quản mãn tính và tất nhiên là bị cúm vài lần trong năm, thậm chí còn không bị cảm lạnh thông thường trong vài năm gần đây và đã ngủ ngoài trời quanh năm ở đây. mùa đông và mùa hè mà không hề sợ lạnh hoặc vi khuẩn.

Cách đây nhiều năm, tôi bị bệnh gút nặng đến mức không thể chạm tới các khớp ngón chân cái của tôi; hôm nay tôi có thể vặn chúng bằng tất cả sức lực của mình mà không hề có một chút đau đớn nào. Nơi nào trên thế giới đạt được kết quả tương tự nhờ atophan, ACTH, digitalis, bromua, iốt, aspirin, kháng sinh và hàng nghìn loại thuốc khác?

Người ta có thể tự tin cho rằng trái tim hoạt động với tốc độ 58 nhịp một phút sẽ tiếp tục hoạt động trong nhiều năm mà không hề gặp nguy cơ bị đột quỵ. Trong điều kiện ăn đồ chín như tụt nhịp tim chỉ xảy ra khi tim yếu, nhưng trong trường hợp của tôi, đó là kết quả tự nhiên của sự hoạt động đều đặn của cơ quan tiêu hóa.

Điều cực kỳ quan trọng là bất cứ khi nào tôi cố gắng làm dạ dày của mình quá tải với số lượng thực phẩm tự nhiên gấp nhiều lần bình thường, chúng không tồn tại lâu trong dạ dày mà đi vào ruột ngay lập tức và rời khỏi cơ thể sau vài giờ mà không cần trải qua quá trình này. bất kỳ sự phân hủy nào và không gây ra rối loạn tiêu hóa dù là nhỏ nhất hay gây cho tôi bất kỳ sự khó chịu nào. Trong tình trạng này, nhịp tim của tôi tăng không quá bốn hoặc năm nhịp một phút, trong khi khi tôi cố gắng "thỏa mãn" bản thân bằng đồ ăn nấu chín như "người bình thường", nhịp tim của tôi lập tức nhảy vọt lên 85-90. và phải mất nhiều ngày bụng tôi mới lấy lại được cảm giác nhẹ nhàng bình thường.

Cùng với bản thân mình, tôi đang nuôi đứa con thứ ba của mình như một đứa trẻ ăn sống. Cô ấy đã là một cô bé bảy tuổi nhưng cô ấy chưa bao giờ cho một miếng thức ăn thoái hóa nào vào miệng. Sức khỏe của cô ấy là

hiện thân của sự hoàn hảo. Bây giờ tôi có thể thấy sự khác biệt lớn giữa trẻ ăn sống và trẻ ăn chín. Nuôi một trăm đứa trẻ ăn sống còn dễ hơn nuôi một đứa trẻ ăn đồ nấu chín. Người ta không bao giờ có cơ hội phải lo lắng về những bệnh tật của trẻ như cảm lạnh, ớn lạnh, tiêu chảy và táo bón, hay rắc rối về việc trẻ ăn quá nhiều hay quá ít. Cô ấy vui vẻ như một con chim sơn ca và bất cứ khi nào cô ấy muốn, cô ấy đều đến bàn và tự lấy bất cứ thứ gì cô ấy thích ăn. Cô chơi, hát và nhảy múa suốt ngày mà không có ý tưởng bất chợt hay thất thường, không khóc lóc, không gây rắc rối cho những người xung quanh.

Cô ấy đi ngủ vào đúng 8 giờ tối và sau khi hát một mình vài phút, cô ấy nhắm mắt lại và ngủ như say cho đến 6 giờ sáng. Hơn nữa, có một điều đáng chú ý nhất là sau vài tháng đầu tiên, chúng ta chỉ có thể nhớ được ba hoặc bốn lần bé thức dậy giữa đêm. Giấc ngủ của cô ấy sâu và ngon đến mức không có tiếng động hay chuyển động nào khiến cô ấy thức dậy.

Khi những đứa trẻ khác ở trường mẫu giáo ngồi vào bàn ăn sáng để ăn bánh mì và phô mai, bánh mì và bơ, bánh ngọt, v.v., cô bé mang túi trái cây lấy ở nhà ra và lặng lẽ thưởng thức.

Khi chúng tôi đi thăm bạn bè, cô ấy hoàn toàn thờ ơ trước những bàn trà chật kín mà mọi người ngồi xung quanh và "thưởng thức" đủ loại bánh ngọt và đồ ngọt. Cô ấy không bao giờ bày tỏ mong muốn, thậm chí không vì tò mò, được nếm thử bất kỳ món nào trong số đó. Đó là cách mà tất cả trẻ em ăn sống nên được nuôi dưỡng.

Vợ tôi, người mà tôi chưa bao giờ áp đặt quan điểm của mình, dần dần thay đổi hệ thống dinh dưỡng vì lợi ích của con và sức khỏe của cô, giờ đây cô đã hoàn toàn ăn sống và khá hài lòng với tình trạng của mình. Đầu tiên, cô từ bỏ hoàn toàn thịt và sau đó giảm các món nấu không thịt xuống còn một hoặc hai món mỗi tuần. Khi đứa trẻ lớn lên một chút, thỉnh thoảng chúng được thay thế bằng một ít khoai tây luộc. Cuối cùng, những điều này cũng hoàn toàn bị loại bỏ khi một ngày đứa trẻ hỏi: "Mùi khó chịu đó là từ đâu vậy mẹ?" Sau đó, cô chỉ lấy một lát bánh mì nguyên cám mỏng mà đôi khi cô ăn với quả óc chó mà đứa trẻ không nhìn thấy.* Ngày nay, cô thấy được tác dụng tuyệt vời của việc ăn sống đối với cơ thể của mình và điều đó không có gì đáng ngạc nhiên,

do đó, cô kiêng tất cả các thực phẩm nấu chín. Và tất cả điều này đã được thực hiện không mấy khó khăn, một khi quyết định được đưa ra một cách nghiêm túc. Khi trong nhà không còn mùi thức ăn chín thì việc ăn sống trở thành chuyện rất đơn giản. Đây là cách mà tất cả những bậc cha mẹ coi trọng sức khỏe và yêu thương con mình nên làm theo.

Mọi thói xấu của con người đều là kết quả của việc nấu chín Ăn

Ăn sống sẽ loại bỏ khỏi đấu trường tất cả các tệ nạn khác như nghiện rượu, hút thuốc lá, nghiện ma túy và hám lợi. Những chứng nghiện này không còn có thể đi kèm với việc ăn sống nữa. Những tệ nạn này là vệ tinh của chứng nghiện ăn.

Bằng chiến thắng của việc ăn sống, hòa bình lâu dài cuối cùng sẽ được thiết lập trên thế giới và giữa các quốc gia. Mọi tội ác, hận thù, thù hận, kiêu ngạo, ghen tị và nói chung, mọi thói quen xấu xa của con người đều là hậu quả của việc ăn chín. Bằng việc bãi bỏ việc ăn đồ nấu chín, niềm đam mê của con người sẽ dịu xuống, tâm trí họ sẽ trở nên cao thượng và cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng đến mức con người sẽ không còn bị buộc phải xé xác nhau hoặc bán lương tâm của mình cho một đống bát đĩa.

Quan niệm về chế độ ăn kiêng nên được giới hạn ở mức Thay thế dinh dưỡng không tự nhiên bằng tự nhiên Phương pháp cho ăn

Ăn sống hoàn toàn là cách duy nhất để giải phóng nhân loại khỏi bệnh tật. Những biện pháp nửa vời chưa bao giờ và sẽ không bao giờ mang lại bất kỳ kết quả nào. Trong điều kiện ăn nấu chín hiện nay, tất cả các tính toán được chấp nhận về giá trị dinh dưỡng của các chế độ ăn cụ thể phải được coi là không có giá trị. Bất kể bệnh tật là gì, khi thảo luận về vấn đề ăn kiêng, chúng ta chỉ phải nghĩ đến khía cạnh sống và nấu chín, tự nhiên và không tự nhiên, tinh khiết và thoái hóa. Các khuyến nghị được đưa ra hàng ngày trên đài phát thanh, báo chí và các phương tiện khác về việc sử dụng các loại vitamin, khoáng chất và protein cụ thể cũng như thông tin về giá trị calo của chúng, hoàn toàn là sai lầm.

không thể thực hiện được, vô giá trị và nguy hiểm, đặc biệt khi chúng dựa trên việc sử dụng ma túy và thức ăn chăn nuôi.

Khi xem xét đặc tính của từng chất dinh dưỡng riêng lẻ, chúng ta không được lo lắng về những loại vitamin cụ thể hoặc các thành phần khác tồn tại trong một chất dinh dưỡng cụ thể. Sự hiện diện bất biến của tất cả các thành phần khác nhau trong mỗi miếng thức ăn là điều bắt buộc. Do đó, chúng ta phải lưu ý rằng không có thành phần nào bị thiếu trong thực phẩm chúng ta tiêu thụ. Đây là trường hợp khi chúng ta ăn bất kỳ thực phẩm thực vật sống nào, trong khi thực phẩm nấu chín lại không có hàng nghìn loại thực phẩm này.

Trong nhiều thế kỷ trôi qua, hàng nghìn chuyên gia đã đưa ra các phương pháp ăn kiêng nghiên cứu cụ thể của họ. Nhưng vì họ chỉ chú ý đến những vấn đề thứ yếu và không tính đến thiệt hại do cháy bếp gây ra nên các nghiên cứu của họ đã không mang lại kết quả như mong muốn và tệ hơn nữa, do có vô số mâu thuẫn, chúng đã gây ra thảm họa cho nhân loại. . Ngay cả những người ăn chay, những người có thể được coi là tiến bộ nhất trong số họ, không chỉ chịu đựng được thiệt hại do hỏa hoạn gây ra mà còn chấp nhận việc sử dụng bánh mì trắng và đường tinh luyện, những thứ không có bất kỳ thành phần có giá trị nào. Tuy nhiên, phải thừa nhận rằng trong cuộc chinh phục cơn nghiện của con người, những người ăn chay đã vượt qua con đường dốc nhất. Khó khăn nhất là kiêng thịt, sau đó việc thay thế chế độ ăn không thịt bằng thực phẩm tươi sống chỉ là một bước nhỏ, mặc dù chính bước nhỏ này họ phải đạt được mục tiêu cuối cùng. Vì vậy, có thể mong đợi rằng những người ăn chay thuộc mọi quan điểm sẽ chấp nhận nguyên tắc ăn sống và sẽ tập hợp lại dưới một ngọn cờ chung, để đặt nền móng cho cuộc sống hạnh phúc vốn luôn là ước mơ của nhân loại.

Là một chuyên gia về chế độ ăn kiêng, G. Hauser đã giành được danh tiếng lớn ở Mỹ. Nhưng ngay cả Hauser, người tiến bộ so với các chuyên gia dinh dưỡng khác, cũng không tính đến tác hại do nấu nướng và do đó ông cố gắng khôi phục những thiệt hại gây ra trong nhà bếp bằng các đơn thuốc. Chúng ta hãy giả sử trong giây lát rằng lời khuyên của anh ấy

có thể phục vụ một số mục đích hữu ích. Nhưng người công nhân, người nông dân hay người bình thường ngoài đường tìm đâu ra khoản phí nghìn đô mà mình phải trả để có được thông tin buổi sáng phải uống bao nhiêu mật đường đen, buổi tối phải uống bao nhiêu men? hoặc anh ta phải nuốt bao nhiêu nghìn đơn vị vitamin cụ thể mỗi ngày?

Đây không phải là cách tiếp cận đúng đắn. Cần phải làm quen toàn bộ thế giới một cách triệt để nhất có thể với các nguyên liệu thô không thể thiếu của cơ thể con người, để thay đổi hoàn toàn thói quen dinh dưỡng hiện tại và chấm dứt các khuyến nghị về chế độ ăn uống cụ thể và vitamin riêng lẻ.

Những nhà khoa học biết rằng không một người nào chỉ ăn bánh mì, gạo bóng hay thịt mà có thể hy vọng sống lâu. Nhưng người bình thường không biết điều này. Theo ông, những thực phẩm đó mang lại nguồn dinh dưỡng tuyệt vời. Làm thế nào chúng ta có thể đảm bảo rằng dưới áp lực của hoàn cảnh hoặc áp lực của nghèo đói, một cá nhân sẽ không dại dột nuôi bản thân và con cái mình bằng những thực phẩm đó và hậu quả là sẽ không hủy hoại bản thân? Ngay cả nhà khoa học lỗi lạc nhất, quen thuộc với toàn bộ chủ đề, cũng không thể cưỡng lại sự thôi thúc của lòng tham và anh ta ăn quá nhiều chất bị nguyền rủa đó đến nỗi anh ta tự sát, từ từ nhưng chắc chắn, và tự sát quá sớm bằng cách ung thư hoặc đau tim. Do đó, chỉ truyền bá những ý tưởng này trong sách vở là chưa đủ; cần huy động các cơ quan nhà nước có thẩm quyền để thực hiện những thay đổi cơ bản, có kế hoạch trong thói quen dinh dưỡng của người dân. Phải thực hiện các biện pháp tích cực để hạn chế dần dần sự lãng phí lớn các thành phần dinh dưỡng và khuyến khích tiêu thụ thực phẩm tươi sống và không bị ô nhiễm. Mục tiêu cuối cùng của mọi kiểu ăn kiêng là ăn sống, khi từ "ăn kiêng" mất đi ý nghĩa và nhường chỗ cho cụm từ DINH DƯỠNG TỰ NHIÊN hoặc NGUYÊN LIỆU TỔNG HỢP CHO NHÀ MÁY CON NGƯỜI.

Việc sử dụng vitamin và khoáng chất nhân tạo phải được

Đã dừng

Số lượng tương đối của các thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm tự nhiên rất khác nhau, theo nghĩa là trên một miligam của một thành phần có thể có một phần nghìn miligam của thành phần thứ hai và một phần triệu miligam của thành phần thứ ba. Nhưng thành phần nặng một phần triệu miligam cũng cần thiết cho nhà máy của con người cũng như thành phần nặng một miligam. Bây giờ, trong quá trình nấu, chính những thành phần chỉ tồn tại ở dạng dấu vết nhỏ sẽ bị phá hủy ngay từ đầu.

Người ta có thể thắc mắc tại sao với những nguyên liệu thô khiếm khuyết như vậy, nhà máy của con người không ngừng hoạt động ngay lập tức như một nhà máy bình thường mà vẫn tiếp tục hoạt động trong một thời gian khá dài, từ đó dẫn đến kết luận sai lầm rằng bất cứ thứ gì thỏa mãn cơn thèm ăn của họ đều là dinh dưỡng. .

Sự thật là cơ thể con người không bình thường nhà máy. Đó là một thế giới rộng lớn với hàng triệu cư dân, vô số nhà máy, nhiều tổ chức, hệ thống, cửa hàng, kho dự trữ, v.v. Ngay cả khi nó không nhận được chút dinh dưỡng nào, nó vẫn có thể duy trì sự sống tới 70 ngày hoặc thậm chí hơn bằng cách sử dụng nguồn dự trữ dự trữ của mình.

Sau khi vào cơ thể, các chất dinh dưỡng được phân phối khắp cơ thể con người qua đường máu và mỗi tế bào sẽ nhận được những chất phù hợp với cấu trúc và đặc tính của nó. Nhưng các tế bào của các tuyến và các cơ quan không lấy được gì từ số ít thành phần bị thoái hóa có trong thức ăn nấu chín với số lượng nhỏ đến mức có thể đếm được trên đầu ngón tay. Họ tiếp tục chờ đợi, trong cơn đói khát và thiếu thốn, cho đến khi chủ nhân của họ hạ cố đưa ngón tay ra để lấy cho mình một miếng hành, rau xanh hoặc trái cây.

Con người không cảm thấy đói của từng tế bào, mặc dù các tế bào tuyến và tế bào hữu cơ cực kỳ đói, dạ dày của anh ta vẫn no, cơn nghiện của anh ta được thỏa mãn, bản thân anh ta hài lòng. Nhưng còn nhiều nội dung hơn nữa là những tế bào vô giá trị, lười biếng và không hoạt động, tham lam ngấu nghiến "vật liệu xây dựng cân đối hoàn toàn" tương ứng.

vào cấu trúc của chúng và "tăng cường và củng cố" cơ thể bằng cách tăng khối lượng cơ thể.

Đây là lý do tại sao với 50-60 kg tế bào thừa, vô dụng, một người được gọi là khỏe mạnh, mập mạp và cường tráng lại không có được vài trăm gram tế bào chuyên biệt, hoạt động để tuyến này hoặc tuyến khác của anh ta có thể hoạt động bình thường. và sản xuất ra những sản phẩm không có lỗi. Miễn là các tuyến và cơ quan không bị mất đi những tế bào hoạt động cuối cùng còn sót lại, thì bằng cách nào đó, một người đàn ông có thể tiếp tục tồn tại; nhưng cuối cùng khi chúng đã cạn kiệt, cái chết trở thành điều không thể tránh khỏi.
Sau đó, người "no", "mập mạp" và "mạnh mẽ" chết vì các tuyến và nội tạng của mình bị bỏ đói. Ví dụ, tế bào tim mất đi sức mạnh và độ đàn hồi cần thiết để thực hiện các cơn co thắt bình thường. Sau đó, tim cố gắng cứu vãn tình hình bằng cách tăng số lượng tế bào, kết quả là nó trở nên to ra với các tế bào được hình thành từ protein động vật và bánh mì trắng. - Nhưng điều này vô ích vì những tế bào này không có khả năng thực hiện bất kỳ công việc hữu ích nào và không mất nhiều thời gian trước khi cơ quan ngừng đập hoàn toàn.

Chúng tôi không biết chắc chắn có bao nhiêu thành phần khác nhau được đưa vào việc tạo ra một hạt lúa mì hoặc bất kỳ loại thực vật nào khác. Chúng ta hãy lấy một con số gần đúng, giả định, chẳng hạn là 10.000. Theo những quy luật cơ bản nhất của tự nhiên, chúng ta phải lý giải rằng nguyên liệu thô cần thiết cho nhà máy của con người bao gồm 10.000 chất khác nhau, và khi cung cấp những nguyên liệu đó, điều quan trọng là phải đặc biệt chú ý để một trong những thành phần này không bị loại bỏ. vắng mặt.

Đây là hệ thống tự nhiên nhất để đảm bảo hoạt động bình thường của nhà máy con người.

Bây giờ chúng ta hãy xem chế độ ăn kiêng của món ăn nấu sẵn này đảo lộn như thế nào. tuổi là. Đàn ông mang theo sự hủy diệt hàng loạt những chất thiết yếu đó và nuôi dưỡng cơ thể họ chỉ bằng một số loại thành phần cấu tạo của chúng.

Sau nhiều năm miệt mài nghiên cứu, các nhà sinh học phát hiện ra rằng chỉ có 1015 loại chất trong pho mát, bơ, gan hoặc não. Người ta có thể mong đợi họ thú nhận rằng nhờ lao động lâu dài, họ đã phát hiện ra rằng những thực phẩm như vậy chỉ bao gồm 10-15

các loại chất bị suy giảm chất lượng, mất cân bằng, chứa chất độc, thoái hóa và chết, cũng như của các thành phần tạo thành nguyên liệu thô của chúng ta, giống 9990 không có và do đó, những thực phẩm đó rất thiếu, có hại và nguy hiểm đến mức không được phép sử dụng chúng làm chất dinh dưỡng. được đề nghị bởi bất cứ ai. Nhưng thay vào đó, họ chỉ định từng tên một của tất cả các chất mà họ đã tìm thấy trong những thực phẩm đó, họ mô tả chi tiết chức năng của chúng trong dinh dưỡng và sau khi liệt kê các đặc tính của chúng, họ giới thiệu chúng là những chất dinh dưỡng "có lợi". Họ không đề cập một lời nào về sự vắng mặt của hàng nghìn thành phần dinh dưỡng, họ cũng không nói về vai trò của chúng trong dinh dưỡng hoặc những hậu quả tai hại luôn xảy ra sau sự vắng mặt của chúng.

Tuy nhiên, những cân nhắc này là những khía cạnh khá thiết yếu của câu hỏi.

Cần phải lưu ý rằng các chức năng của nguyên liệu rất đa dạng.

thức ăn trong cơ thể mà ngay cả nếu nhờ một phép màu nào đó con người có thể biết hết chúng thì cả đời cũng không đủ để mô tả đơn thuần về chúng. Chúng ta phải coi một trong những định luật cơ bản về dinh dưỡng là không có thành phần dinh dưỡng nào có thể phục vụ mục đích thực sự của nó nếu nó được tách ra khỏi tổng thể.

Khi người ta chỉ ra ngay cả với nhà khoa học nổi tiếng nhất rằng có không có dấu vết của bất kỳ loại vitamin nào trong chiếc bánh mì trắng mà anh ta ăn, anh ta đáp lại, không chút do dự, rằng anh ta cũng ăn thực phẩm có chứa vitamin. Với sự biện minh tương đương, một người thợ nề có thể đặt gạch cả ngày và nâng bức tường của mình lên mà không cần vữa, và sau đó lập luận rằng có những lúc anh ta cũng sử dụng vữa. Đó là chứng mù lòa do nghiện thực phẩm gây ra.

Bánh mì trắng là gì nếu không phải là tinh bột, đường, chất béo, protein và một số loại muối chết - nói cách khác, chỉ là tro tàn của một số ít trong số 10.000 thành phần tạo thành nguyên liệu thô của chúng ta? Đường tinh luyện là gì nếu không phải là một trong 10.000 loại trên? Thịt là gì nếu không phải là protein chứa chất độc và dấu vết của một số thành phần đã bị thoái hóa? Tuy nhiên, con người lấp đầy dạ dày của mình đến bờ vực với những chất ít ỏi này và tước đi hàng nghìn chất dinh dưỡng thực sự cần thiết cho các cơ quan của mình. Đối với những rối loạn xảy ra trong các cơ quan của anh ta, người ta có thể hình thành

một số ý tưởng bằng cách đến thăm bệnh viện hoặc xem xét các hình ảnh minh họa trong sách giáo khoa y khoa. Làm sao có thể gây ra những biến dạng, vết loét và vết loét khủng khiếp như vậy nếu không thiếu chất dinh dưỡng vượt trội?

Mặc dù cho đến nay các nhà khoa học mới chỉ phát hiện được 40-50 loại trong số hàng nghìn thành phần dinh dưỡng, nhưng một phần lớn tài liệu y khoa được dành để mô tả tác dụng của những chất đó, đồng thời cũng là nền tảng cho rất nhiều hoạt động y tế khác. Ngoài ra, một mạng lưới rộng lớn các cơ sở thương mại đã trải rộng khắp chiều dài và chiều rộng của thế giới để sản xuất và phân phối các chất đó.

Chúng ta có thể hình dung rõ ràng tình hình sẽ ra sao nếu, thay vì 40-50 thành phần đó, một ngày nào đó các nhà khoa học nghiên cứu thành công trong việc tìm ra 400 hoặc 500, chứ chưa nói đến 4.000 hay 5.000 loại chất. Con người ngày nay dường như đã đánh mất sự toàn vẹn của những nguyên liệu thô thực sự cần thiết cho cơ thể mình; hoặc họ không có sẵn ngay lập tức hoặc anh ta thấy không thể có được chúng. Vì vậy, anh ta phải nhìn vào mọi ngóc ngách để tìm từng cái một nhằm thỏa mãn nhu cầu của cơ thể mình. Các nhà khoa học nghiên cứu chỉ coi những chất có công thức mà họ biết đến và được in trong sách là có tính khoa học. Vì họ không có kiến thức về công thức hoàn chỉnh của các thành phần cấu tạo nên một hạt lúa mì nên họ không thấy điều gì mang tính khoa học trong đó. Đó là chất "thông thường" dễ kiếm, có ở khắp mọi nơi và được mọi người biết đến. Nhưng vấn đề lại hoàn toàn khác khi họ thành công trong việc khám phá ra thành phần dinh dưỡng mới và tìm ra công thức của nó. Thế thì nó trở thành khoa học; khám phá ra nó được ca ngợi là một thắng lợi vĩ đại trong lĩnh vực y học và hơn thế nữa, nó mang lại niềm nhiệt huyết và nhiệt huyết mới cho các nhà máy, hiệu thuốc và phòng khám. Và tất cả chỉ vì con người không muốn từ bỏ chiếc bánh mì trắng của mình.

Dù điều gì có thể xảy ra, cuối cùng con người phải thừa nhận rằng cách duy nhất để thoát khỏi bệnh tật trước tiên là hạn chế nghiêm ngặt và sau đó cấm hoàn toàn việc phá hủy hàng loạt các thành phần dinh dưỡng của chúng ta.

Để đạt được mục đích này, các cơ quan có trách nhiệm phải thực hiện công khai rộng rãi và phải thực hiện các biện pháp tích cực để ngăn chặn sự tàn phá hàng loạt

thành phần dinh dưỡng. Họ phải tạo ra nhiều loại món ăn mới từ hỗn hợp thực phẩm tươi sống và giới thiệu chúng tới công chúng, những thói quen dinh dưỡng của họ sau đó sẽ dần dần thay đổi. Kết quả là, những căn bệnh hiện đang hành hạ nhân loại sẽ dần dần bị loại bỏ và nền kinh tế to lớn sẽ bị ảnh hưởng bởi chi phí sinh hoạt của chúng ta.

Trước khi chúng tôi trở thành người ăn sống, gia đình chúng tôi thường tiêu thụ một kg bánh mì mỗi ngày, trong khi hiện nay, một kg lúa mì đủ dùng cho chúng tôi từ 8 đến 10 ngày. Với chế độ ăn kiêng bằng bánh mì trắng, lẽ ra tôi đã chết từ lâu, nhưng nhờ lúa mì mang lại sự sống mà tôi vẫn sống và tôi cảm thấy chắc chắn rằng mình sẽ sống được ít nhất 40-50 năm nữa.

Sự so sánh giữa sức khỏe của việc ăn sống và Trẻ ăn đồ nấu chín là cách tốt nhất để xác nhận tác hại do ăn đồ nấu chín

Các nguyên tắc này trước hết phải được áp dụng tại các vườn trẻ, nhà trẻ, bệnh viện và nhà hàng, sau đó chúng phải được phổ biến rộng rãi bằng phương tiện công khai trong công chúng. Với những sự thật rõ ràng và không thể chối cãi như tôi đã trình bày, có thể hy vọng rằng các nhà khoa học sáng suốt sẽ bắt tay vào làm việc ngay lập tức. Nhưng nếu họ muốn có bằng chứng cụ thể hơn, tôi đề xuất thử nghiệm sau. Hãy chia trẻ sơ sinh ở một trong các nhà trẻ thành hai nhóm bằng nhau, một nhóm nên được cho ăn theo các phương pháp y tế hiện hành, nhóm còn lại được nuôi dưỡng theo nguyên tắc ăn sống. Sau đó đem sức khỏe của hai nhóm ra so sánh với nhau. Tôi không nghi ngờ gì rằng ngay từ đầu cả thế giới sẽ thấy rõ hệ thống nào trong hai hệ thống) dinh dưỡng thực sự là khoa học và nhân đạo. Những kết quả tương tự có thể đạt được bằng cách điều chỉnh phương pháp chữa bệnh cho bệnh nhân trong bệnh viện.

Nhiều người có đầu óc đơn giản có thể phản đối cuộc thử nghiệm với lý do rằng việc thực hiện những "thí nghiệm" như vậy đối với trẻ em là tội lỗi hoặc có hại. Tuy nhiên, nếu những người như vậy suy nghĩ sâu hơn một chút, họ sẽ thấy rằng đó không phải là một thử nghiệm nhằm bảo vệ sự sống và sức khỏe của một đứa trẻ bằng cách cho trẻ ăn đầy đủ các thành phần dinh dưỡng nguyên chất như dự định.

tự nhiên đối với cơ thể con người. Các thí nghiệm thực sự là những thử nghiệm vô nhân đạo được tiến hành dưới vỏ bọc khoa học với một số loại chất tổng hợp hầu như chưa được công nhận trong phòng thí nghiệm, kết quả là hàng triệu trẻ em đã ra đi khỏi cuộc sống khi còn thơ ấu, để lại cha mẹ chúng trong đau khổ. nỗi buồn. Thí nghiệm là những hoạt động đùa giỡn với sức khỏe con người bằng 1.001 loại thực phẩm, chất độc đã bị thoái hóa và tạo ra những căn bệnh mới. Những căn bệnh này được gọi một cách lố bịch là những căn bệnh của nền văn minh, mà không hề có chút xấu hổ nào về một "nền văn minh" như vậy và không hề suy nghĩ rằng những điều kiện sinh ra những căn bệnh đó có thể được gọi là ngu dốt, man rợ hay man rợ, nhưng không bao giờ được gọi là văn minh.

Các cơ quan khoa học và cơ quan nhà nước có trách nhiệm phải Xem xét vấn đề ăn sống mà không cần thêm

Trì hoãn

Tôi đã đề xuất một phương pháp triệt để, đồng thời rất đơn giản và tự nhiên, nhờ đó nhân loại sẽ thoát khỏi mọi bệnh tật trên trái đất. Đây là vấn đề hết sức quan trọng mà mọi nhà khoa học, bác sĩ, trí thức và các cơ quan nhà nước có trách nhiệm phải quan tâm ngay lập tức. Họ phải chứng minh một cách công khai rằng quan điểm của tôi là sai và bác bỏ chúng bằng những thí nghiệm cơ bản, hoặc họ phải xác nhận sự thật của mình và thực hiện các bước cần thiết để áp dụng chúng vào thực tế. Đặc biệt, nếu các bác sĩ thể hiện sự thờ ơ hoặc im lặng, điều đó có thể được công chúng hiểu là một trường hợp rõ ràng về việc họ không sẵn lòng phòng ngừa bệnh tật, để lĩnh vực hoặc hoạt động của họ không bị suy giảm. Cá nhân tôi không tin rằng điều này nói chung là đúng, bởi vì hiếm có con người nào có thể tàn nhẫn đến vậy; nhưng các bác sĩ phải đưa ra bằng chứng tích cực rằng họ có mục đích cao cả và cao quý hơn việc kiếm tiền, và mục tiêu của họ trên thực tế là phục vụ khoa học, phục vụ nhân loại.

Các bác sĩ cao quý, có tinh thần cộng đồng và vị tha đạt được mục tiêu mong muốn của mình bằng cách chấp nhận ăn đồ sống, trong khi các bác sĩ vô nhân đạo, ích kỷ và tham lam lại coi đó là sự mất mát cá nhân của họ. Những khó khăn được cho là trong việc thay đổi các phong tục đã ăn sâu bám rễ chỉ có thể là một cái cớ hời hợt để

che đậy những tư lợi hèn hạ của kẻ ác. Việc phát hiện ra việc ăn sống là cơ hội tốt nhất để phân biệt người cao quý với kẻ hèn hạ, người tốt với kẻ ác, người khôn ngoan với kẻ ngu ngốc.

Không có hoạt động nào có giá trị nhân đạo lớn hơn việc tuyên truyền ăn sống. Cần phải đánh thức toàn thể nhân loại khỏi giấc ngủ hàng thế kỷ, mở mắt ra, thoát khỏi trạng thái hôn mê và giải thoát nhân loại khỏi cơn ác mộng hiện tại. Người giàu phải quyên góp tiền của họ cho mục đích này; trí thức là bộ não của họ. Điều cần thiết là thành lập các hiệp hội, thành lập các câu lạc bộ, xuất bản báo và in sách.
Hơn nữa, cần phải xây dựng những nhà điều dưỡng rộng rãi với đầy đủ tiện nghi để nghỉ ngơi, vui chơi, thể thao, và bằng cách "tù" vài tháng để chữa bệnh, trẻ hóa, thoát khỏi những thành kiến tiêu cực, giúp đỡ và soi sáng cho những người đó. những người thiếu thông tin cần thiết và ý chí. Việc cống hiến tiền bạc và sức lực cho mục đích này sẽ hữu ích và đáng mong đợi hơn nhiều so với việc xây dựng những tòa nhà vô dụng mà chúng ta không cần như nhà thờ, trường học và bệnh viện. Ăn sống là một tiêu chuẩn để chúng ta có thể xác minh xem trí thức nào thực sự có quyền phán xét tự do và tự do, hoặc người nào thực sự quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của công chúng. Chính bằng chữ vàng mà lịch sử sẽ ghi tên những người như vậy.

Nói Sự Thật Không Có Tội

Có người trách tôi có miệng lưỡi sắc bén. Khi tôi gọi những người ăn đồ nấu chín là những kẻ sát nhân, những kẻ giết người và tội phạm, tôi không đưa ra lời buộc tội; Tôi chỉ đang nói sự thật, dù sự thật đó có thể cay đắng đến đâu. Khi một người mẹ nhét đầy thức ăn nóng vào miệng đứa con yêu dấu của mình bằng chính bàn tay cẩn thận của mình, bà sẽ làm suy yếu các cơ quan của đứa con và khiến đứa con bị bệnh và chết. Khi bác sĩ chuẩn bị chế độ ăn gồm những bữa ăn "dinh dưỡng" và "dễ tiêu hóa" cho trẻ nhỏ và

kê đơn thuốc vitamin nhân tạo bằng rau và trái cây, anh ta còn phạm tội nặng hơn.

Mỗi ngày, tôi quan sát thấy, bằng một sự trớ trêu kỳ lạ của số phận, những người yếu đuối và bệnh tật coi chính những chất gây bệnh của họ là thuốc chữa bệnh và ngấu nghiến chúng, trong khi, ngược lại, họ sợ hãi trốn tránh thứ duy nhất. những chất (rau và trái cây sống) có thể phục hồi sức khỏe cho họ chỉ vì họ coi chúng là nguyên nhân gây ra phiền não. Hàng triệu sinh mạng bị hy sinh chỉ vì quan niệm sai lầm tai hại này. Người thâm nhập hết chiều sâu của bi kịch không bao giờ có thể giữ được sự lạnh lùng và thờ ơ.

Không tồn tại rào cản pháp lý nào chống lại việc phá hủy Nguyên liệu thô dành cho nhà máy con người

Khi một khiếm khuyết nhỏ được phát hiện trong sự cân bằng hợp lý của nguyên liệu thô được cung cấp cho ngành công nghiệp của một quận, những người chịu trách nhiệm bị buộc tội sơ suất và bị đưa vào sổ sách, trong khi những người phạm tội pha trộn ghê tởm nhất các nguyên liệu thô cần thiết cho hoạt động bình thường của nhà máy con người thường không bị trừng phạt. Trong thế kỷ tiến bộ khoa học hiện nay, người dốt nát và ngu ngốc nhất có quyền tuyệt đối tìm kiếm những phương pháp mới để làm thoái hóa các loại thực phẩm tự nhiên, cũng như chế biến và chào bán những món ăn lố bịch nhất. Nhưng điều đặc biệt kỳ lạ là thực tế rằng nhà khoa học vĩ đại, nhà tế bào học vĩ đại, người đã cống hiến cả cuộc đời mình cho việc nghiên cứu các chức năng sinh học của tế bào sống, hay nhà dinh dưỡng học, với mục tiêu chính trong cuộc đời mình là tìm ra cơ chế hoạt động của cơ thể. chế độ ăn lý tưởng cho con người, mua một đống chất thoái hóa như vậy và cung cấp chúng cho các tế bào của anh ta, với sự thờ ơ và bất cẩn tối đa, được hướng dẫn chỉ bởi mệnh lệnh của khẩu vị anh ta.

Thoạt nhìn có vẻ khó tin rằng chúng ta có thể giải phóng mình khỏi mọi bệnh tật do ăn sống. Nhưng sự vĩ đại của mệnh đề này nằm ở chỗ điều "không thể tin được" dễ dàng trở thành hiện thực. Khó khăn trong việc cai nghiện thực phẩm không được coi là một trở ngại cho việc thực hiện lý tưởng của

ăn sống; ngược lại, nó phải là thước đo để đánh giá sức mạnh của kẻ thù đối với loài người và phải thúc đẩy chúng ta nỗ lực hết sức để ngăn chặn sự xâm nhập của một con quái vật đáng sợ như vậy vào cơ thể của đứa trẻ mới sinh. Ngay cả những người khó bỏ bữa cơm đã nấu chín mà vẫn cố chấp những thói quen có hại, cũng phải khẳng định sự thật, vì lợi ích của thế hệ đang trỗi dậy và tương lai của nhân loại, họ phải đấu tranh để giành thắng lợi cho sự thật đó bằng cách rao giảng. và giải thích các nguyên tắc ăn sống và bằng mọi cách khác.

Tất nhiên, đối với những người có đầu óc hẹp hòi và lạc hậu những người có thiên kiến không thể thay đổi được đối với thực phẩm nấu chín và thuốc thì các nguyên tắc ăn sống đã quá tiến bộ, nhưng ngày nay chúng ta đang sống trong Thời đại Vũ trụ, chứ không phải thời Trung cổ, khi mọi ý tưởng tiến bộ hay phát minh vĩ đại đều bị đàn áp trong nhiều năm bởi đám đông ngu dốt. Ngày nay, câu hỏi về sự sống còn hay sự hủy diệt của loài người được đặt ra trước mắt chúng ta. Do dự là vô nhân đạo.

Ăn sống đảm bảo lợi ích to lớn ở nơi công cộng Kinh tế và nâng cao mức sống lần

Một lượng chất dinh dưỡng không thể tin được đã bị phá hủy trong ngọn lửa và bằng nhiều hình thức bóc vỏ, tinh chế và chế biến. Ví dụ, có thể nói rằng 100 gam lúa mì nảy mầm có giá trị dinh dưỡng lớn hơn bánh mì trắng thu được từ một kg lúa mì.
Điều tương tự cũng đúng với tất cả các loại ngô, đậu, rau và trái cây khác. Nếu ngày nay chúng ta loại bỏ tất cả thực phẩm động vật, rau được sản xuất trên thế giới sẽ có thể tự nuôi sống dân số hiện tại của thế giới gấp nhiều lần, miễn là chúng được ăn ở dạng thô. Ý nghĩa thực sự của việc ăn sống sẽ trở nên dễ hiểu hơn khi chúng ta nghĩ đến công sức, thời gian và tiền bạc mà con người lãng phí để tiêu hủy những chất dinh dưỡng đó, rồi xem xét tất cả

các chi phí y tế mà các bộ y tế và công chúng phải chịu với hy vọng loại bỏ sự tàn phá gây ra cho các cơ quan của chúng ta do sự phá hủy chính các chất dinh dưỡng đó. Tôi sẵn sàng chứng minh sự thật trong những phát biểu của mình bằng những bằng chứng cụ thể cho bất kỳ ai muốn biết thêm thông tin chi tiết về chủ đề này. Lịch sử sẽ không bao giờ tha thứ cho những người có trách nhiệm trong chính quyền, những người tỏ ra thờ ơ trong vấn đề này và bịt tai trước những sự thật phũ phàng này để biện minh cho sự nghiện ngập của cá nhân họ.

Chỉ có thể có hai lý do để họ từ chối chấp nhận nguyên tắc ăn sống. Hoặc là họ phải tuyên bố rằng họ thích chịu đựng sự tồn tại của bệnh tật hơn là "tước đoạt" "thú vui" của nhân loại với những bữa ăn nấu chín và từ bỏ khả năng đưa vào thực tế hàng loạt "thành tựu khoa học" đạt được nhờ đó. làm việc chăm chỉ hoặc bằng việc thực hiện các bài kiểm tra cơ bản do tôi đề xuất, họ phải chứng minh rằng, không chỉ giúp con người thoát khỏi bệnh tật, việc ăn sống thực sự còn gây hại cho họ nhiều hơn.

Điều này họ sẽ thấy hoàn toàn không thể làm được. Do đó, họ không có lựa chọn nào khác ngoài việc dựa vào lý luận đầu tiên của mình, tất cả đều thấy rõ sự vô nhân đạo tột độ của nó.

Vì vậy, thay mặt cho tất cả những đứa trẻ vô tội, tôi yêu cầu những người phản đối việc ăn sống phải đưa ra sự phản đối của họ với báo chí để họ có thể nhận được câu trả lời thích đáng và dư luận có cơ hội đưa ra những kết luận cần thiết và lên tiếng. phán quyết cuối cùng và công bằng.

Mọi người đều phải nhận ra Nguyên liệu thực sự và toàn vẹn Vật chất của cơ thể Ngài

Mỗi cá nhân đều là người sở hữu đáng tự hào của một trong những vấn đề phức tạp các nhà máy trên thế giới và chỉ có anh ta là người chịu trách nhiệm vận hành trơn tru nhà máy đó. Do đó, điều cần thiết là anh ta phải làm quen hoàn toàn với nguyên liệu thô thực sự, không có lỗi và không thể thiếu của nhà máy tuyệt vời đó.

Tính toàn vẹn của những nguyên liệu thô đó không được xác định bởi số lượng protein, chất béo, carbohydrate, vitamin, khoáng chất và calo được các nhà sinh học ngày nay quy định trong sách giáo khoa về dinh dưỡng. Cũng không thể xác định nó bằng cách đặt cạnh nhau một danh sách dài các công thức chế biến thực phẩm đã nấu chín.

Qua hàng triệu triệu năm và bằng những tính toán chính xác nhất, thiên nhiên tuyệt vời của chúng ta đã tập hợp những nguyên liệu thô không thể thiếu cần thiết cho cơ thể con người, đã kết hợp chúng một cách hoàn hảo và với số lượng cần thiết, đã mang lại cho chúng sự sống và tập trung chúng vào thực vật. cơ thể ở dạng tế bào sống.
Toàn bộ bí mật của dinh dưỡng nằm ở chỗ những tế bào đó còn sống hay đã chết. Trong mọi trường hợp, các chất bao gồm tế bào chết không thể dùng làm nguyên liệu thô cho nhà máy của con người.

Con người không nên đánh mất ý thức về sự cân đối và hả hê trước những phát minh vượt quá giới hạn của lý trí. Đúng là trong việc nghiên cứu các thành phần dinh dưỡng riêng lẻ, các nhà sinh học đã gặp rất nhiều khó khăn và đã thực hiện được nhiều khám phá quan trọng, điều này hoàn toàn xứng đáng được chúng ta đánh giá cao. Tuy nhiên, tất cả những thành tựu đó chỉ có thể được coi là vĩ đại khi xét đến sự phát triển trí tuệ và kỹ thuật hiện nay của con người. Chống lại trí tuệ tối cao của tự nhiên, ngay cả những nhà khoa học lỗi lạc nhất, với tất cả kiến thức và vô số khám phá của họ, cũng không có cái nhìn sâu sắc hơn một đứa trẻ lên năm. Do đó, họ không có quyền phá vỡ sự hài hòa và toàn vẹn của các nguyên liệu thô được tạo ra bởi thiên nhiên và áp đặt cho công chúng những kiến thức vụn vặt còn non nớt của họ như một môn khoa học hoàn hảo.

Không còn nghi ngờ gì nữa, khi cố gắng thâm nhập vào bí mật của thực phẩm Mục đích cuối cùng của các nhà khoa học là nhận ra tất cả các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người, xác định số lượng tương đối của chúng và tích hợp chúng lại với nhau. Nói cách khác, họ muốn chuẩn bị một cách nhân tạo một hạt lúa mì hoặc hạt đậu lăng và ban sự sống cho nó. Nhưng những gì con người không thể có được sau hàng ngàn năm lao động không ngừng nghỉ thì ngày nay thiên nhiên đã ban tặng cho chúng ta một cách nhưng không. Chúng ta còn muốn gì nữa? Chúng ta có chấp nhận bất kỳ nghi ngờ nào về sự khôn ngoan của

vũ trụ hay việc nghiện thịt có xui khiến con người phạm phải những hành động điên rồ khó tin nhất không?

Thật vô nghĩa và nguy hiểm nhất khi cho rằng chúng ta cần nhiều hơn protein hoặc các thành phần dinh dưỡng khác có trong cơ thể thực vật. Nếu loại thứ hai chỉ chứa một lượng nhỏ protein, thì cơ thể chúng ta không cần nhiều hơn, vì chính với số lượng đó mà cơ thể chúng ta đã được xây dựng và phát triển trong suốt hàng triệu thế kỷ.

Một số người rất thích nói liên tục về cơ thể-vật liệu xây dựng. Nếu protein động vật "cân bằng hoàn toàn" và "bữa ăn dinh dưỡng" có thể tăng chiều cao cho mỗi thế hệ chỉ một milimét thì ngày nay chiều cao của con người có thể đã tăng thêm vài mét rồi.

Các vitamin nhân tạo được sản xuất hàng loạt không bao giờ có thể đóng vai trò là thành phần dinh dưỡng vì lý do rất rõ ràng là thường trong vòng năm phút sau khi xâm nhập vào cơ thể con người, chúng sẽ ngừng hoàn toàn các chức năng của cơ thể chúng ta; nói cách khác, chúng đẩy chúng ta đến chỗ chết.

Thật là thiển cận đáng trách khi coi bất kỳ loại thực phẩm cụ thể nào là nguồn cung cấp một loại vitamin cụ thể hoặc bất kỳ thành phần dinh dưỡng nào khác. Tất cả các hợp chất hữu cơ đều được hình thành từ các thành phần gần như giống nhau, nhưng chúng khác nhau về tính chất vật lý và hóa học do sự khác biệt về thành phần và cấu trúc phân tử. Vì vậy, mọi người đều biết rằng rượu và đường được cấu tạo từ các nguyên tố hóa học giống nhau (cacbon, hydro và oxy), nhưng chúng khác nhau rất nhiều về màu sắc, mùi vị và hình thức bên ngoài. Chim được nhốt trong lồng với một loại hạt hoặc ngũ cốc và vật nuôi thường chỉ được cho ăn một loại cỏ. Tuy nhiên, những sinh vật này có được nguồn cung cấp đầy đủ protein, chất béo, vitamin và khoáng chất từ một loại thực phẩm duy nhất được cung cấp cho chúng.

Việc điều trị bệnh bằng các vitamin giả, kháng sinh hủy diệt và nhiều chất độc khác nhau là những thử nghiệm vô vọng không dựa trên lý luận căn nguyên và cơ bản, mà dựa trên dữ liệu triệu chứng, rõ ràng và mâu thuẫn.

Không có vitamin nhân tạo nào có thể khôi phục lại sự cân bằng tuyệt vời của vitamin tự nhiên bị đốt cháy; không chất độc nào có thể điều chỉnh được chức năng sinh học bình thường của các cơ quan và tuyến bị thoái hóa; không có loại kháng sinh nào có thể thay thế được kháng sinh tự nhiên bị tiêu hủy trong nhà bếp.

Động vật chữa lành vết loét bằng cách liếm chúng. Chất tiết và nước bọt của chúng có đặc tính diệt khuẩn. Tuy nhiên, chất tiết của người ăn chín không có những đặc tính đó. Người ăn sống tránh khỏi nguy cơ bị cảm lạnh nghiêm trọng thông qua cơ quan bài tiết do các mô của đường hô hấp tiết ra, trong khi người ăn chín tiết ra những dòng đờm và nước bọt, nhưng vẫn không thể chống lại mối nguy hiểm tương tự.

Thời đại ăn chín là thời đại của những cơn nghiện, Sự mê tín và vi khuẩn ngự trị tối cao

Y học hiện đại bị bao quanh bởi một mạng lưới rối rắm của những mê tín vô ích. Toàn bộ hoạt động y tế đều dựa trên những dữ liệu có triệu chứng, rõ ràng, lừa đảo và mâu thuẫn, trong khi nguyên tắc cơ bản và thiết yếu nhất đã bị chôn vùi trong quên lãng. Đây là thực tế rằng HOẠT ĐỘNG HIỆU QUẢ CỦA MỌI NHÀ MÁY PHẢI PHẢI PHỤ THUỘC CUNG CẤP ĐỒNG NHẤT CÁC NGUYÊN LIỆU TỔNG HỢP ĐƯỢC QUY ĐỊNH CỦA KỸ SƯ. Trong trường hợp này, NGUYÊN LIỆU TỔNG HỢP CỦA NHÀ MÁY CON NGƯỜI LÀ TẾ BÀO THỰC VẬT SỐNG VÀ KHÔNG CÓ GÌ KHÁC.

Say sưa với một vài thành công về mặt kỹ thuật, con người ngày nay tưởng tượng mình đang ở đỉnh cao của nền văn minh, trong khi trên thực tế, anh ta đang kéo theo một cuộc sống nguyên thủy, phi tự nhiên và khủng khiếp nhất của cơn ác mộng. Nói chung, trong các lĩnh vực chính trị, kinh tế, đạo đức và sức khỏe, tâm trí và cảm xúc của con người bị chi phối và hành động của con người bị chỉ đạo bởi những thói nghiện ngập ghê tởm và những mê tín vô ích. Quên đi những vấn đề cơ bản và thiết yếu nhất của cuộc sống, đàn ông phóng đại những vấn đề khá tầm thường có tầm quan trọng thứ yếu và biến chúng thành những vấn đề sống còn, rồi lãng phí vô số thời gian và nguồn lực, tạo ra

thù địch, làm đổ biển máu và gieo rắc sự tàn phá và hủy diệt trên toàn cầu.

Các nhà sử học trong quá khứ đã vẽ bằng những màu sắc ghê tởm nhất về những khoản thuế và cống phẩm do những kẻ chinh phục nước ngoài áp đặt. Trong khi đó ngày nay, thời điểm họ nắm quyền lãnh đạo nhà nước, những người được coi là văn minh và khai sáng lại sử dụng nhiều lý do hợp pháp hóa khác nhau để tịch thu hơn 90% tổng thu nhập của chính người dân của họ nhằm thỏa mãn những thói nghiện và tham vọng cá nhân của họ. Họ khuyến khích sản xuất thuốc lá, đồ uống có cồn và không cồn, trà, ca cao và cà phê, tất cả đều làm suy yếu sức khỏe của người dân, rồi tự hào về sự gia tăng thu nhập của chính phủ thu được từ những nguồn đó. Cũng có thể người cha ngu ngốc của một gia đình hả hê trước đồng xu ít ỏi của mình kiếm được từ việc con cái mình phung phí một bảng Anh và tệ hơn nữa là cái giá phải trả là làm suy yếu sức khỏe của chúng.

Những gợi ý và khuyến nghị hiện nay về từng loại vitamin và khoáng chất không đạt được bất kỳ kết quả hữu ích nào, bất kể thực tế là, bị thúc đẩy bởi sự thôi thúc của cơn nghiện mạnh mẽ, thói quen dinh dưỡng của nhân loại dần dần phát triển theo một mô hình khủng khiếp khuyến khích sự thèm ăn. sản xuất thực phẩm nguy hiểm thiếu vitamin và khoáng chất. Không có chút thời gian nghỉ ngơi hay nghỉ ngơi nào, các nhà máy liên tục mọc lên để sản xuất thuốc lá, đồ uống có cồn và không cồn, bánh quy, kẹo, kem, xúc xích, đồ hộp, bánh mì trắng, bơ thực vật và nhiều chất nguy hiểm khác.

Tất cả những điều này chứng tỏ rằng trong cách ứng xử trong cuộc sống hàng ngày của họ mọi người được hướng dẫn không phải bởi lẽ thường mà bởi những cơn nghiện mang tính hủy diệt và những mê tín vô ích đặc biệt đối với loài người ăn đồ nấu chín. Trên thế giới này tồn tại rất nhiều nhóm quan tâm đến những vấn đề tầm thường và thứ yếu với mức độ quan tâm rất hạn chế.
Do đó, nhiệm vụ hàng đầu của con người văn minh là tiến hành một chiến dịch khẩn cấp và quyết liệt chống lại mọi hình thức nghiện ngập và mê tín. Đây là phương tiện cơ bản duy nhất mà con người có thể sử dụng

đạt được cuộc sống sung túc, bình yên, thoải mái, khỏe mạnh, lâu dài và hạnh phúc mà mình hằng mong ước.

Bằng chứng cụ thể đang ở ngay trước mắt tôi. Bằng cách ăn sống không Tôi chỉ cứu được mạng sống mà còn giải thoát mình khỏi tất cả những căn bệnh từng hành hạ tôi không ngừng và tôi đã hoàn toàn xua đuổi được bóng ma ám ảnh về cái chết sớm. Ở tuổi 61, khi những người ăn cơm ngừng làm việc và nghỉ hưu, tôi đã lấy lại được sức khỏe, sức lực, sinh lực và nghị lực của một chàng trai trẻ 25 tuổi.
Trong nhiều tháng liền, tôi làm việc 16 giờ mỗi ngày mà không hề cảm thấy mệt mỏi chút nào. Tôi khá tự tin rằng tôi sẽ sống lại trọn vẹn cuộc đời của một người ăn đồ nấu chín.

Người ta thường nói rằng con người nên ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Bây giờ đã đến lúc chứng minh ai là người coi việc ăn uống như một phương tiện để đạt được mục đích chứ không phải là mục đích tự thân. Hãy noi gương tôi, bước ra đấu trường, chung tay vì một mục đích chung, đấu tranh chống lại mọi thói nghiện ngập của con người và mở ra con đường dẫn đến cuộc sống mới hạnh phúc cho toàn nhân loại.

Các chủ đề được thảo luận trong cuốn sách này không phải là những vấn đề chuyên môn nên được thảo luận kín. Chúng là những vấn đề liên quan đến toàn thể nhân loại và phải được xem xét một cách công khai để mọi người có thể nhận ra nguyên liệu thô thực sự của cơ thể mình.

Nhiệm vụ của tất cả những người quan tâm đến sức khỏe của bản thân và con cái họ là phải lên tiếng và yêu cầu những người phản đối nguyên tắc ăn sống phải đưa ra những lời chỉ trích của họ cho báo chí, để tôi có thể có quyền cơ hội để đưa ra cho họ những câu trả lời thích hợp và từ đó xóa tan sự hoài nghi của công chúng đối với học thuyết ăn sống.

ruột thừa

Những người đọc sách về ăn sống của tôi thường đến gặp tôi cả trực tiếp lẫn bằng văn bản và hỏi chi tiết về một chế độ ăn uống sống đặc biệt. Bây giờ, người ăn sống không có chương trình cụ thể nào cho buổi sáng,

bữa trưa hoặc bữa tối. Anh ấy ăn bất cứ khi nào anh ấy muốn, bất cứ điều gì anh ấy thích và bao nhiêu tùy theo nhu cầu thèm ăn của anh ấy. Nhưng vì những người ăn chín, đã quen với giờ giấc đặc biệt và luật cho ăn, cũng muốn thấy hệ thống ăn sống cũng được điều chỉnh theo những quy tắc nhất định, nên hãy để như vậy. Không có tác hại đặc biệt trong đó.

Tất nhiên, việc một người có thể tìm ra các công thức nấu ăn chi tiết và lên kế hoạch cho nhiều thực đơn khác nhau để bao gồm một số lượng lớn các món ăn mới là điều vượt quá khả năng của một người. Vô số các món nấu chín và thực phẩm biến chất mà chúng ta thấy ngày nay đã được phát triển dần dần, qua hàng nghìn năm và bằng nỗ lực của hàng nghìn người.
Cuối cùng, khi người ta tin rằng cách cho ăn hợp lý nhất là ăn sống, nhiều loại món ăn mặn sẽ xuất hiện chỉ sau một đêm.

Với điều kiện là cô ấy dành một vài tuần thời gian mà cô ấy thường dành cho việc nấu nướng, mọi bà nội trợ sẽ có thể chế biến, tùy theo sở thích của mình, rất nhiều món ăn mới tuyệt vời bằng sự kết hợp của vô số thực phẩm thô có sẵn cho chúng ta; và khi làm như vậy, cô ấy sẽ đồng thời làm phong phú thêm thực đơn chung. Chúng ta hãy lấy chính gia đình mình làm ví dụ.

Sau một số thử nghiệm, tôi đi đến kết luận rằng các loại thực phẩm như ngũ cốc, đậu, khoai tây, cà tím và bí, những thực phẩm mà người nghiện thực phẩm coi là không thể ăn sống, có thể được trộn với nhiều số lượng khác nhau để tạo thành món salad thơm ngon như ý muốn. ngay cả những người nghiện thịt nhất.

Chúng tôi ngâm lúa mì, đậu lăng, đậu xanh, đậu, v.v. trong nhiều nước. Khi chúng bắt đầu nảy mầm sau một hoặc hai ngày, chúng ta rửa sạch chúng bằng nước sạch. Sau đó chúng ta chắt hết nước này, đậy nắp nồi và để nơi thoáng mát. Trong tình trạng này chúng có thể bị ăn trong ba hoặc bốn ngày. Chúng cũng có thể được dùng với nho khô, quả óc chó, chà là và nhiều món ăn khác hoặc có thể trộn với nhiều món salad khác nhau.

Khi chúng ta muốn chế biến món salad, chúng ta cho lúa mì, đậu lăng, v.v. qua máy băm và xay nhuyễn khoai tây và cà rốt.

cái nạo; sau đó dùng dao cắt dưa chuột, cà chua và hành tây thành từng lát mỏng, xắt nhỏ ớt xanh và một số loại rau xanh.

Bây giờ chúng ta trộn tất cả lại với nhau và thêm dầu ô liu thô, nước cốt chanh tươi và một ít nước suối tươi. Người ta cũng có thể thêm quả óc chó, nho khô, chà là, v.v. Số lượng tương đối của các thành phần phụ thuộc vào sở thích cá nhân. Vào mùa hè, thật dễ chịu khi ăn những món salad đá như vậy.

Lấy phương pháp chế biến món salad này làm cơ sở, bạn có thể chế biến nhiều loại salad với hương vị và hình thức khác nhau bằng cách sử dụng tất cả các loại rau xanh và nhiều loại rau khác, chẳng hạn như rau bina, rau diếp, cà tím, củ cải đường và nói chung , vườn rau của chúng ta cung cấp bất cứ thứ gì, nhưng thành phần thiết yếu của món salad là ngũ cốc, đậu và khoai tây.

Món salad này phải trở thành thực phẩm cơ bản của toàn nhân loại. Chất dinh dưỡng này là nguồn dinh dưỡng đầy đủ nhất cho cả người giàu và người nghèo, có ưu điểm là bồi bổ sức khỏe, tăng cường sinh lực, no bụng, bổ dưỡng và rẻ tiền. Đó là một món ăn chứa tất cả các yếu tố cần thiết cho một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh. Đó là liều thuốc chống lại mọi bệnh tật. Một đĩa thức ăn này, cùng với một ít trái cây bổ sung, là khá đủ để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của một người, đồng thời mang lại cho anh ta sự bảo vệ tốt nhất chống lại mọi loại bệnh tật.

Có tính đến mức độ đắt tiền tương đối của một số giống nhất định Trong số các loại trái cây khan hiếm vào mùa đông, một số người cho rằng ăn sống khi đó sẽ khá đắt. Họ tưởng tượng rằng người ăn sống quanh năm không được ăn gì ngoài trái cây tươi. Điều này, tất nhiên, là không đúng sự thật. Có những người kết thúc một bữa ăn thịnh soạn với một lượng lớn trái cây. Nếu những người như vậy ăn trái cây đó chỉ với một phần bánh mì mà họ thường ăn (tất nhiên là ở dạng thô), họ sẽ thấy mình hoàn toàn hài lòng. Bằng cách này, họ sẽ tiết kiệm được cả chi phí lẫn rắc rối khi chuẩn bị bữa ăn đã nấu sẵn, trà, bánh ngọt và tất cả các loại thực phẩm thoái hóa khác.

Có một số loại thực phẩm nhất định, chẳng hạn như lúa mì, quả óc chó, rau củ, được tìm thấy ở tất cả các mùa trong năm với mức giá chỉ dao động nhẹ. Hơn nữa, có thể tận dụng trái cây tươi khi đang vào mùa; do đó, khi có nhiều dâu tằm, chúng ta có thể ăn chủ yếu bằng dâu tằm, nho và các loại trái cây khác.

Vào mùa đông, nhiều loại trái cây sấy khô tự nhiên có thể được ngâm trong nước lạnh, chế biến thành món compote thô và thưởng thức vô cùng thích thú. Đối với món compote này, chúng ta có thể thêm một số loại hạt, quả hồ trăn, lúa mì nảy mầm, bạch đậu khấu hoặc bột vani, v.v. Món compote thô là loại thức ăn tiết kiệm nhất và đồng thời là món ăn dễ chịu nhất trong mùa đông.

Bên cạnh việc ăn quả óc chó, hạnh nhân, quả hồ trăn và hạt phỉ ở trạng thái tự nhiên, trộn với các loại trái cây sấy khô khác, chúng ta cũng có thể xay chúng và sử dụng dưới nhiều hình thức khác nhau, hoặc chúng ta có thể trộn chúng với rau sống nóngchpotch hoặc các loại nước ép khác nhau. Món bánh kẹo thú vị nhất dành cho người ăn sống là "Halva" hoặc thịt ngọt làm từ quả óc chó, quả hạnh nhân hoặc quả hồ trăn. Chúng được nghiền nát, thêm gia vị cho vừa ăn với bạch đậu khấu, vani hoặc nghệ tây và cắt thành những ô vuông nhỏ. Halva này được ăn với hương vị tuyệt vời nhất với nhiều loại rau xanh khác nhau. Nó có thể được cho vào lá rau diếp và ăn như một loại bánh sandwich. Nước pha với nước chanh tươi là thức uống tốt nhất có thể cho trẻ uống.

Tóm lại, một lần nữa cần nhắc nhở người đọc về một điều rất trường hợp quan trọng cần phải luôn ghi nhớ. Trong giai đoạn đầu, người nghiện thực phẩm sống có thể gặp nhiều dạng khó chịu khác nhau, điều này có thể để lại ấn tượng rằng thực phẩm sống có hại cho họ và khiến họ suy yếu hoặc khiến họ bị bệnh. Cần phải nhớ rằng tất cả những quan niệm sai lầm và tai hại hiện có về chế độ ăn kiêng đều có nguồn gốc từ những ấn tượng rõ ràng và mâu thuẫn như vậy. Do đó, các triệu chứng bên ngoài không bao giờ được dùng làm cái cớ để bỏ dở công việc. Cần phải chờ kết quả cuối cùng, có thể mất vài tuần hoặc vài tháng tới. Nhưng nếu thực phẩm nấu chín đôi khi được trộn lẫn với các chất dinh dưỡng thô thì những kết quả đó có thể bị trì hoãn rất nhiều và không có hiệu quả hoặc thậm chí không xuất hiện.

Những khó chịu của họ không gì khác hơn là những phản ứng chữa lành, và bằng sự phản kháng mà họ thể hiện, họ sẽ có thể tự giải thoát khỏi mọi căn bệnh đã biết và chưa biết.

Tất nhiên, điều khó chịu lâu dài nhất là sự thèm muốn thức ăn đã nấu chín. Tuy nhiên, phải luôn nhớ rằng xung lực của cảm giác "đói" trong những trường hợp như vậy được kích thích không phải bởi các tế bào bình thường hoặc khỏe mạnh, mà bởi các tế bào thoái hóa, vô dụng và không hoạt động cũng như bởi các chất độc tích tụ trong cơ thể; nói cách khác, do chính căn bệnh hủy hoại cơ thể. Vì vậy, chính bằng cách chịu đựng và chống lại cảm giác "đói" đó, chúng ta mới có thể loại bỏ được những chất độc đó, loại bỏ sự hiện diện của những tế bào vô giá trị, xây dựng được sự bổ sung cần thiết của các tế bào hoạt động và đảm bảo một lần vĩnh viễn những phước lành của sức khỏe tốt. Việc chịu đựng từng giờ "cơn đói" đó là một chiến thắng trong cuộc chiến chống lại bệnh tật của chúng ta.

Teheran, 1963

***

PHẦN HAI

Sự xây dựng của cơ thể con người

Những chủ đề tôi thảo luận trong cuốn sách này không phải là những vấn đề chuyên môn. Đó là những câu hỏi chạm đến toàn thể nhân loại. Chúng ảnh hưởng đến tất cả những ai có thân xác và đang sống; họ quan tâm đến tất cả những người có miệng và ăn. Đó là lý do tại sao tôi luôn cố gắng hết sức để viết bằng một ngôn ngữ đơn giản nhất có thể, đưa ra kết luận dựa trên dữ liệu và lập luận chung, không làm tắc nghẽn bài viết của mình với những chi tiết khoa học và thuật ngữ khó hiểu mà đa số độc giả của tôi không thể hiểu được. Trong lập luận của mình, tôi không dựa vào vô số dữ liệu rõ ràng và mâu thuẫn thu được trong phòng thí nghiệm bằng các phương tiện không hoàn hảo hoặc tệ hơn nữa là dựa trên bất kỳ giả định sai lầm nào dựa trên dữ liệu đó. Những bằng chứng mà tôi trình bày là những quy luật không thể bác bỏ của tự nhiên và những kết luận chung có được bằng các phương pháp cơ bản.

kinh nghiệm mà mọi cá nhân ở mọi nơi trên thế giới đều có thể dễ dàng kiểm tra và xác minh cho chính mình.

Trên thực tế, quan niệm ăn sống đơn giản đến mức có thể tóm gọn trong hai câu đơn giản: người tạo ra cơ thể con người cũng tạo ra nguyên liệu thô tương ứng; với điều kiện chúng ta cung cấp toàn bộ những nguyên liệu thô đó cho cơ thể mà không can thiệp vào chúng, cơ thể con người sẽ trọn vẹn vòng đời của mình mà không phải chống chọi với bất kỳ bệnh tật nào.

Bất cứ ai đủ sáng suốt để hiểu được ý nghĩa thực sự của hai câu đó và suy nghĩ, suy ngẫm cần thiết đều có thể dễ dàng nhận ra tình trạng tồi tệ của hệ thống dinh dưỡng của con người ngày nay. Anh ta cũng có thể dễ dàng nhận thấy rằng trong lĩnh vực chống lại bệnh tật của con người trong nhiều thế kỷ qua, con người đã phải nhờ đến những phương tiện vừa sai lầm vừa nguy hiểm, hơn nữa, tất cả những phương tiện đó thực sự có rất ít mối liên hệ với các nguyên nhân cơ bản của bệnh tật. .

Sau nhiều năm nghiên cứu cẩn thận và kinh nghiệm cá nhân cơ bản, hôm nay tôi không còn nghi ngờ gì nữa rằng hệ thống dinh dưỡng tự nhiên không chỉ giúp con người thoát khỏi mọi loại bệnh tật mà còn mang lại cho mỗi người một cuộc sống lâu dài tuyệt vời, tràn đầy bình yên, hạnh phúc và thoải mái.

Cuộc sống của con người ngày nay là một cơn ác mộng khủng khiếp, bị ám ảnh bởi vô số tội lỗi, nghiện ngập và tệ nạn. Quả thực, cần phải lấp đầy hàng ngàn cuốn sách để mô tả đầy đủ mọi tật xấu của con người, liệt kê chi tiết những thói quen ăn uống sai lầm của anh ta, chỉ ra một cách tỉ mỉ sự hư hỏng xấu xa trong cách cư xử của anh ta và cuối cùng chỉ ra một điều bằng cách một trong những phương tiện sai lầm khác nhau để chống lại những tệ nạn đó. Nhưng vấn đề đặt ra trước mắt là mỗi người phải nhận thức rõ ràng bệnh tật sinh ra như thế nào và đâu là phương pháp triệt để để diệt trừ bệnh tật một cách triệt để.

Trước hết, cần phải biết cơ thể chúng ta như thế nào được xây dựng và dinh dưỡng là gì.

Như chúng ta đã biết, sự sống trên hành tinh của chúng ta xuất hiện lần đầu tiên dưới dạng các sinh vật đơn bào. Sau đó, các cơ thể đơn bào riêng lẻ đó hợp tác với nhau để tạo thành nhiều nhóm khác nhau và tạo thành các sinh vật đa bào. Sự hợp tác ban đầu của một vài tế bào theo thời gian phát triển đến mức tạo ra một sinh vật gồm hàng tỷ tế bào.

Mỗi tế bào riêng lẻ tự nó là một cơ thể phức tạp, nhưng như vậy sinh vật có những giai đoạn phát triển khác nhau. Các sinh vật đơn bào nguyên thủy nhất là amip có cấu trúc cơ bản nhất, chúng di chuyển trong nước mà không có mục đích rõ ràng. Chức năng duy nhất của chúng là tìm kiếm thức ăn, ăn, tiêu hóa và nhân lên bằng một quá trình đơn giản là tự phân chia thành hai.

Họ có cơ quan tiêu hóa thô sơ, cơ quan này phát triển dần dần theo thời gian. Ở giai đoạn phát triển sau này, những tế bào đó tự nhóm lại với nhau để tạo thành các sinh vật đa bào. Nói cách khác, từ bỏ cuộc sống không mục đích của chủ nghĩa cá nhân tách rời, họ chuyển sang một cuộc sống hợp tác, trong đó mỗi tế bào có một chức năng cụ thể để thực hiện trong mô hình tổng hợp của các hoạt động tập thể.

Hãy so sánh cuộc sống cá nhân của con người nguyên thủy trước khi thậm chí có thể nói chuyện đàng hoàng, với cuộc sống hợp tác của các quốc gia vĩ đại ngày nay, nơi các nhóm người riêng biệt làm việc cùng nhau. Nhưng ngay cả trong xã hội tiên tiến của chúng ta ngày nay, người ta cũng có thể tìm thấy những nhân vật vô dụng, ngu ngốc, ăn bám và tội phạm gợi nhớ đến tổ tiên lười biếng của chúng ta thời xa xưa. Tuy nhiên, những sinh vật như vậy lại sống cạnh những người có tài năng và thiên tài phi thường.

Điều tương tự cũng đúng với cơ thể con người, nơi các tế bào ký sinh vô dụng tiếp tục tồn tại chậm chạp bên cạnh các tế bào cực kỳ hữu ích trong giai đoạn phát triển tiên tiến nhất. Cơ thể con người có nhiều tổ chức và cơ quan khác nhau, được gọi là các tuyến, cơ quan, hệ thống, v.v. Các cơ quan và hệ thống đó thực hiện chức năng của chúng bằng nỗ lực đồng thời của các nhóm tế bào chuyên biệt cụ thể. Điều thú vị cần lưu ý là những tế bào chuyên biệt này không thực hiện các chức năng cụ thể của chúng nhờ sự trợ giúp của các dụng cụ và phương tiện đặc biệt.

thiết bị thi công bên ngoài; đúng hơn là mỗi người trong số họ đều được chuyển đổi, thông qua toàn bộ cấu trúc của nó, thành một nhà máy cực kỳ phức tạp.

Do đó, các tế bào hình thành thận được trang bị thiết bị lọc và thoát nước đặc biệt, nhờ đó chúng tách ra khỏi máu và thải ra ngoài các tạp chất và chất độc có hại cho cơ thể qua nước tiểu; các tế bào của các tuyến lấy các nguyên liệu thô cần thiết từ dịch gian bào (nguyên liệu thô không có dấu vết trong thực phẩm nấu chín) và chuyển chúng thành hormone, đưa chúng vào cơ thể; các tế bào của cơ có khả năng co bóp đặc biệt cho phép chúng thực hiện các chuyển động của cơ thể và thực hiện các công cơ học nặng; cuối cùng, các tế bào thần kinh được cung cấp năng lượng bằng hàng mét sợi nhờ đó các mệnh lệnh của não được truyền đến toàn bộ cơ thể. Vì vậy, mỗi tế bào hình thành nên cơ thể con người là một nhà máy phức tạp có cấu trúc cụ thể, khác biệt về chức năng với các tế bào lân cận, bắt đầu từ tế bào móng tay, tóc, xương, cơ và tuyến cho đến tế bào não.

Không còn nghi ngờ gì nữa, sẽ rất thú vị nếu hoàn thành kiến thức về cấu trúc của tế bào và bản chất của tất cả các hoạt động và quá trình diễn ra trong chúng. Nhưng ngay cả nếu nhờ một phép lạ nào đó con người có thể thâm nhập vào tất cả những bí mật ẩn giấu của tế bào và những chức năng đa dạng của chúng thì cũng cần phải viết ra không chỉ hàng nghìn mà hàng triệu cuốn sách để mô tả chúng, trong khi mỗi người chúng ta sẽ cần cả tá mạng sống để mô tả chúng. chỉ có được một cái nhìn lướt qua về tất cả những gì đã được viết.

Ngược lại với những tuyên bố tự phụ của một số kẻ khoác lác khoe khoang, con người thực sự có rất ít thông tin về tất cả những vấn đề này. Với mỗi tiến bộ trong học tập của mình, lẽ ra anh ta phải ngày càng tin chắc rằng kiến thức mà anh ta có thể thu được chỉ là một phần vô cùng nhỏ của những gì vẫn còn ẩn giấu đối với anh ta. Tuy nhiên, say sưa với một vài thành công về mặt kỹ thuật, con người ngày nay tưởng tượng mình đang ở đỉnh cao của sự hoàn hảo về mặt khoa học và không có bất kỳ sự cản trở hay cản trở nào, anh ta tùy ý can thiệp vào phép màu kỳ diệu đó, cơ thể con người. Trên thực tế, anh ta quá ngây thơ và tự phụ đến mức phải dùng những biện pháp khủng khiếp nhất.

và bằng những chất độc thậm chí còn khủng khiếp hơn, anh ta thực hiện những THÍ NGHIỆM điên rồ đến tuyệt vọng để khắc phục những rối loạn đã xuất hiện trong cơ thể đó. Thực sự, cho đến nay vẫn chưa có THÍ NGHIỆM, THÍ NGHIỆM VÀ VẪN THÊM NHIỀU THÍ NGHIỆM được thực hiện. Hơn nữa, anh ta thực hiện những thí nghiệm đó không chỉ trên những động vật tội nghiệp không có khả năng tự vệ, mà còn trên chính cơ thể anh ta, những đứa con yêu quý của anh ta, trên toàn thể nhân loại. Anh ta không thấy bất kỳ phương tiện nào khác để đạt được mục tiêu của mình.

Nhưng chúng ta phải luôn lưu ý đến một thực tế không thể chối cãi: một người không có kiến thức đúng đắn về hoạt động của một chiếc đồng hồ thông thường sẽ không bao giờ nhận sửa chữa nó, vì sợ sẽ khiến toàn bộ bộ máy rơi vào tình trạng hỗn loạn chỉ bằng một chuyển động sai đơn giản của bàn tay. Những thí nghiệm được thực hiện trên cơ thể con người bởi các nhà khoa học ngày nay có thể được so sánh với hành động vô nghĩa của người công nhân, người đã làm việc trong một nhà máy được vài ngày, cố gắng tháo dỡ máy móc của nó và lắp ráp lại.

Trong trường hợp bệnh cấp tính, người chữa lành luôn là thiên nhiên, nhưng Việc chữa khỏi bệnh được cho là do hiệu quả của thuốc, trong khi trong nhiều trường hợp bệnh diễn biến nặng gây tử vong do hậu quả trực tiếp của việc sử dụng thuốc, cái chết luôn được cho là do diễn biến tự nhiên của bệnh. Cần phải nhấn mạnh rằng trong các bệnh mãn tính, thuốc thường có xu hướng làm nặng thêm tình trạng và làm suy yếu cơ thể.

Vậy thì người đàn ông phải làm gì khi các cơ quan của anh ta bắt đầu hoạt động không đều? Có ai trên thế giới làm quen với tất cả các chi tiết của cơ thể con người giống như một kỹ sư làm quen với các chi tiết của tất cả các bộ phận khác nhau trong nhà máy của anh ta, cho đến con vít cuối cùng không? Dĩ nhiên là không. Như tôi đã nói ở trên, việc sửa chữa bất kỳ cơ chế nào chỉ có thể được giao cho chuyên gia có kỹ năng và khả năng tách tất cả các bộ phận của chiếc máy đó và lắp chúng lại với nhau. Nhưng con người còn xa mới đạt được mục đích này trong trường hợp cơ thể của chính mình!

Vậy thì con người phải làm gì trong hoàn cảnh đó? Anh ta phải khoanh tay và cam chịu trước những thay đổi thất thường của số phận, hay anh ta phải

gây tai họa bằng cách liên tục phát minh ra các chất độc mới và bằng những thí nghiệm điên rồ được thực hiện với chúng? Không cái này cũng không cái kia. May mắn thay, có một phương pháp tức thời và cực kỳ dễ dàng để con người có thể tự giải thoát mình khỏi mọi bệnh tật.

Khi một kỹ sư xây dựng một nhà máy, bằng phương pháp toán học tính toán, anh ta xác định chất lượng và số lượng của tất cả các nguyên liệu thô cần thiết cho nhà máy đó, cũng như sự cẩn trọng cần phải thực hiện đối với việc vận hành và bảo trì máy móc của nhà máy. Sau đó, anh ta đảm bảo thời gian hoạt động của nhà máy nhất định với điều kiện là các hướng dẫn của anh ta được thực hiện một cách cẩn thận.

Dinh dưỡng là gì?

Giống như mọi kỹ sư đều thực hiện các tính toán chi tiết để xác định những nguyên liệu thô cần thiết cho nhà máy mà ông đã thiết kế nên bằng những tính toán chính xác nhất, Thiên nhiên tuyệt vời đã phát triển những nguyên liệu thô cần thiết cho tất cả các loài động vật trong đó có Con người.

Khi chúng ta muốn xây dựng một nhà máy bình thường, trước hết chúng ta xây dựng một tòa nhà phù hợp, sau đó chúng ta đặt vào đó tất cả các máy móc và máy phát điện cần thiết, và cuối cùng, để nhà máy có thể bắt đầu sản xuất, chúng ta cung cấp cho nó nhiên liệu cần thiết. và nguyên liệu thô. Bởi vì cơ thể con người có cấu tạo cực kỳ phức tạp nên nguyên liệu thô của nó cũng có tính chất phức tạp tương ứng, bao gồm nhiều chất.

Thiên nhiên đã thực hiện một khối lượng công việc khổng lồ theo hướng đó. Trước hết, đối với cấu trúc đơn giản của các tế bào, nó đã chuẩn bị các vật liệu xây dựng đơn giản, thay đổi tùy theo loại tế bào. Vì vậy, các tế bào của tóc cần một loại vật liệu xây dựng cụ thể, còn tế bào của móng thì cần một loại vật liệu khác. Điều tương tự cũng đúng với các tế bào của cơ, tuyến, dây thần kinh, v.v. Nhưng những tế bào có cấu trúc đơn giản như vậy vẫn chưa có tác dụng; giờ đây mỗi công trình phải được cung cấp các thiết bị phù hợp tương ứng với chức năng cụ thể của nó và vẫn cần thêm vật liệu xây dựng. Cuối cùng,

cần phải cung cấp năng lượng cho các tế bào đó và cung cấp các nguyên liệu thô cần thiết cho hoạt động sản xuất của các tuyến.

Bằng sự quan phòng không ngừng nghỉ của mình, Thiên nhiên đã tập hợp tất cả những vật liệu, số lượng lên tới hàng chục ngàn. Mỗi vật liệu đó đều có số lượng chính xác. Như vậy, với một loại chất chúng ta có thể cần một nghìn gam, loại khác chỉ cần một gam, một phần ba chỉ cần một phần nghìn gam. Đây là quy tắc hoạt động trong tất cả các nhà máy. Điều quan trọng là những vật liệu đó phải luôn được các tế bào sử dụng với số lượng đã định trước. Đặc biệt, phải đặc biệt cẩn thận để đảm bảo rằng không ai trong số chúng vắng mặt trong bộ sưu tập tổng hợp.

Mỗi người, có học thức cũng như bình thường, giàu cũng như nghèo, đều là người sở hữu duy nhất cơ thể của chính mình và là người điều khiển duy nhất chịu trách nhiệm về thế giới kỳ diệu của các thiên hà bên trong.

Thật thú vị khi lưu ý rằng tất cả các sinh vật sống trên Trái đất này, từ Kiến hoặc Chim sẻ đối với Voi, hãy nhận ra bộ sưu tập tổng hợp đó và tận dụng tối đa nó cho nhu cầu dinh dưỡng của chúng.

Nghịch lý thay, kể từ buổi bình minh của nền văn minh, chỉ có con người, như một ngoại lệ duy nhất trong toàn bộ thế giới rộng lớn, đã mất đi giác quan của mình và hoàn toàn đánh mất sự toàn vẹn của chính những vật chất không thể thiếu cho hạnh phúc của chính mình. Đó là lý do tại sao ông làm việc ngày đêm trong các phòng thí nghiệm và xưởng nghiên cứu, thực hiện đủ loại thử nghiệm và thí nghiệm, khám phá từng vật liệu tương tự, chế tạo chúng một cách nhanh chóng trong các nhà máy của mình, đặt ra những cái tên lạ cho chúng, đổ chúng vào hộp và chai. , và phân tán chúng đi khắp thế giới, để người ta có thể nuốt chúng mà không bị đói. Và tất cả những điều này họ gọi là khoa học.

Không nhận ra mình đang làm gì, các nhà khoa học đã bước vào đấu trường bất chấp thiên nhiên. Bị mù quáng bởi những cơn nghiện, những người đàn ông đó không thể thấy rằng qua hàng triệu triệu năm và bằng những tính toán chính xác nhất, mẹ Trái đất của chúng ta, trong sự quan phòng của bà, đã tập hợp lại, tập trung thành thực vật và lấp đầy toàn bộ thế giới.

thế giới với những thành phần rất dinh dưỡng mà họ chỉ mới bắt đầu nhận ra, từng thành phần một.

Tất cả các sinh vật sống trên thế giới đều có nguồn gốc từ cùng một tổ tiên, nhưng theo thời gian họ đã có những hướng tiến hóa khác nhau. Sự khác biệt về mặt giải phẫu và sinh lý giữa con người và các động vật khác về cơ bản là rất nhỏ.

Cũng giống như con người, những loài động vật đó cũng có tim, phổi, gan, thận, máu, xương, não, v.v. Các cơ quan của chúng đòi hỏi các thành phần dinh dưỡng giống hệt như các cơ quan của con người. Sai lầm lớn nhất của nhà nghiên cứu sinh vật học là lãng phí quá nhiều thời gian và công sức vào việc điều tra những vấn đề hoàn toàn thứ yếu, vụn vặt và mâu thuẫn, khiến bộ não và đầu óc anh ta bị tắc nghẽn, thay vì dựa vào những sự kiện và dữ liệu chung chung như vậy. theo ý của anh ta và kiến thức của anh ta dựa trên kết quả thu được từ các thí nghiệm cơ bản về cơ bản.

Chúng ta nên lưu ý rằng khi một con vật nhổ một chiếc lá "nhẹ nhàng" trên cây trong rừng, nó sẽ đáp ứng mọi nhu cầu của cơ thể bằng cách tiêu thụ chiếc lá "đơn giản" đó. Trong chiếc lá duy nhất đó, thiên nhiên đã tập trung tất cả những chất cần thiết để tạo ra các tế bào mới trong cơ thể của con vật đó; để biệt hóa các tế bào đó, nuôi dưỡng chúng và cung cấp năng lượng cho chúng, và cuối cùng là cung cấp nguyên liệu thô cần thiết cho các tuyến.

Nói tóm lại, chiếc lá đó bao gồm các nguyên liệu thô được cân bằng đầy đủ cho cơ thể động vật; Chiếc lá đó chính là DINH DƯỠNG thích hợp cho động vật.

Tất cả các loại rau sống chủ yếu bao gồm Thành phần giống nhau

Nếu con vật trên không thể tìm thấy thứ gì để ăn ngoài chiếc lá đó, buộc phải sống bằng loại thức ăn đó trong nhiều tháng hoặc nhiều năm liên tục, cơ thể của nó sẽ không cảm thấy thiếu vitamin hoặc các thành phần dinh dưỡng khác vì vấn đề đó. Sẽ không có gì khác biệt nếu

thay vì chiếc lá của một cái cây, nó có sẵn một số loại cây khác. Điều quan trọng là thực phẩm mà nó tiêu thụ là TỰ NHIÊN VÀ NGUYÊN CƠ.

Khi họ đặt một thước thức ăn cho ngựa hoặc lừa, họ không bao giờ lo lắng rằng lượng protein hoặc vitamin có thể không đủ cho động vật, mặc dù chúng ta biết rõ rằng động vật cũng như con người, chúng cần tất cả các loại vitamin, khoáng chất và các thành phần dinh dưỡng khác.

Mọi người đều có thể thấy rõ ràng rằng sự lựa chọn thực phẩm dành cho hàng nghìn loài động vật khác nhau bị hạn chế đến mức chúng không bao giờ có cơ hội để lựa chọn những gì chúng muốn ăn. Họ buộc phải sống bằng một số loại thực phẩm thông thường có sẵn ở khu vực lân cận của họ.

Tuy nhiên, chúng tôi không thể tìm thấy một trường hợp nào mắc bệnh thiếu vitamin hoặc bất kỳ tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng nào khác trong số đó.

Nếu bạn đưa những thực phẩm mà những con vật đó tiêu thụ vào phòng thí nghiệm của các nhà sinh học, trong mỗi phòng họ sẽ tìm thấy một số chất có chất lượng và số lượng khác nhau. Sau đó, họ sẽ nói với bạn rằng trong một loại cây cụ thể có rất nhiều protein, rất nhiều chất béo và rất nhiều loại vitamin này hay loại khác. Vì vậy, trong mỗi loại cây, họ sẽ liệt kê khoảng 10-15 thành phần mà họ đã tìm được và sẽ xác định cẩn thận số lượng của từng thành phần một. Ngay cả trong những loại trái cây giàu dinh dưỡng nhất, số lượng thành phần mà họ đã thành công trong việc khám phá cũng bị hạn chế nghiêm ngặt. Trên thực tế, điều này không chứng minh rằng mỗi loại thực phẩm đó chỉ bao gồm khoảng chục thành phần mà chúng tìm thấy; đúng hơn, đó là dấu hiệu cho thấy kỹ năng kỹ thuật và nguồn lực của họ hoàn toàn không đủ để phân tích đầy đủ và xác định một cách định tính và định lượng tất cả những thành phần kết hợp với nhau trong phòng thí nghiệm của tự nhiên để sinh ra cơ thể thực
Điều đó có nghĩa là trong một loại thực phẩm cụ thể, họ chỉ có thể phát hiện ra một số loại thành phần đó; phần còn lại vẫn được giấu kín với họ.

Nguyên nhân chính của điều này là do các chất được phát hiện bởi các nhà sinh học không phải là thành phần chính của những loại rau đó mà là những hợp chất xuất hiện dưới nhiều dạng khác nhau trong những loại rau khác nhau. Khi vào cơ thể động vật, các hợp chất đó được phân hủy và tổng hợp lại, trong quá trình đó các hợp chất mới được hình thành tương ứng với nhu cầu của sinh vật.

TẤT CẢ CÁC RAU CỦ ĐƯỢC ĐỘNG VẬT TIÊU THỤ
GỒM NHỮNG THÀNH PHẦN CƠ BẢN CÙNG

Về cơ bản, tất cả các loại rau đều bao gồm ba loại chất chính. Một trong số đó là nước, thứ quen thuộc với tất cả chúng ta. Chúng ta biết rằng chúng ta không thể sống thiếu nước, và chúng ta có thể nhớ rõ rằng nguồn nước tinh khiết và an toàn nhất mà chúng ta biết là nguồn nước có trong trái cây và rau quả. Tiếp theo là thức ăn thô. Đây là chất tạo nên bộ khung của cơ thể thực vật, tạo cho chúng hình dạng và độ cứng. Thức ăn thô không được phân hủy và đồng hóa trong cơ thể động vật; nó được thải ra khỏi cơ thể dưới dạng phân. Tuy nhiên, nó là thành phần thiết yếu trong chế độ ăn của động vật. Nếu không có thức ăn thô và thức ăn mà động vật tiêu thụ hoàn toàn bị phân hủy và đồng hóa, ruột sẽ không còn gì để tống ra ngoài và theo thời gian chúng sẽ co lại và khô đi. Tuy nhiên, điều kỳ lạ là nhiều người thiển cận đến mức coi thức ăn thô là "khó tiêu" nên họ cố tình loại bỏ nó khỏi thực phẩm của mình, kết quả là gần như cả nhân loại đều bị táo bón. Nói cách khác, nguyên nhân chính gây táo bón là do thiếu thức ăn thô trong khẩu phần ăn. Nhưng quay trở lại chủ đề đang thảo luận, loại chất cuối cùng trong ba loại chất có trong trái cây và rau quả chính là chất dinh dưỡng, được cơ thể tiêu hóa và đồng hóa hoàn toàn.

Sự khác biệt cơ bản giữa các loại rau khác nhau xuất phát từ sự khác biệt về số lượng tương đối của ba loại chất đó.
Vì vậy, sự khác biệt chính giữa cỏ thông thường và trái cây là ở chỗ thức ăn thô trước đây chiếm ưu thế, trong khi trái cây chỉ bao gồm một lượng thức ăn thô vừa phải, với nhiều chất dinh dưỡng đậm đặc và một lượng nước vừa đủ. Do cấu tạo đặc biệt của

cơ quan tiêu hóa và khả năng nhai lại của chúng, động vật bốn chân có thể nghiền nát cỏ, chiết xuất các chất dinh dưỡng rải rác trong đó và thải phần còn lại ra khỏi cơ thể. Đây là cách một số loài động vật cố gắng lấy chất dinh dưỡng từ cỏ khô hoặc rơm rạ; lạc đà có thể duy trì sự sống trên những cây kế của sa mạc và con lừa trên những bãi cỏ gồ ghề nhất.

Từ đó, chúng ta có thể rút ra kết luận quan trọng rằng tất cả các loại rau đều chứa các chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì cơ thể động vật, chỉ ở một số loại rau chúng xuất hiện ở dạng rải rác, ở những loại khác chúng tập trung cao độ. Trong số các loại thực phẩm tự nhiên, loại thực phẩm bổ dưỡng nhất là quả óc chó, hạnh nhân, ngũ cốc, đậu, khoai tây, cà rốt, chuối, nho và tất cả các loại trái cây khác, sau đó là các loại rễ, thảo mộc và rau xanh khác; nói cách khác, chính là những thực phẩm mà con người đã giật lấy từ miệng của những loài động vật khác và chiếm đoạt cho riêng mình. Tuy nhiên, bất cứ khi nào vấn đề ăn sống được đưa ra thảo luận, người đàn ông đó lại trơ tráo đáp lại: "Làm sao tôi có thể nuôi sống bản thân nếu không có thức ăn nấu chín?" Trên đời không thể tìm thấy một lời nói nào đáng hổ thẹn hơn, nhưng đáng tiếc là chứng nghiện ăn xác chết đã khiến nhân loại mù quáng đến mức trên thực tế, đó là phản ứng thông thường của đa số mọi người. Những người thiếu kinh nghiệm cần thiết sẽ không thể nhận ra những chất đó phong phú và bổ dưỡng như thế nào và số lượng cần thiết để đáp ứng nhu cầu hàng ngày của chúng ta là bao nhiêu. Trong trường hợp của tôi, tôi phải mất nhiều năm mới tìm ra được sự thật. Nhưng tôi sẽ nói nhiều hơn về điều này sau.

Những thành phần dinh dưỡng được tìm thấy ở trạng thái tập trung trong quả của cây cũng được tìm thấy rải rác trong lá, vỏ và cành của cây. Một loài động vật khổng lồ như hươu cao cổ tự nuôi dưỡng bản thân bằng cách ăn lá cây. Khi một chồi nhỏ của cây được ghép vào một cây khác, nó sẽ đâm ra cành và cuối cùng cho quả tương ứng.
Đây là dấu hiệu rõ ràng cho thấy chồi chứa tất cả các thành phần cơ bản cần thiết cho sự hình thành một loại quả nhất định.

Bây giờ, những thành phần cơ bản đó là gì? Chúng là các nguyên tử, có thể được coi là hạt nhỏ nhất không thể phân chia về mặt hóa học

của một nguyên tố có thể tham gia vào một sự thay đổi hóa học và các phân tử, là những hạt nhỏ nhất của một nguyên tố hoặc hợp chất thường có thể dẫn đến sự tồn tại riêng biệt. Tất cả các loại thực vật ăn được đều bao gồm các thành phần gần như giống nhau, theo tỷ lệ và cách sắp xếp khác nhau để hình thành các hợp chất khác nhau, khác nhau về hình dạng, màu sắc và mùi vị. Hơn nữa, cây đinh hương và con cừu hoàn toàn giống nhau. Khi được đưa vào dạ dày cừu, cây đinh hương thay đổi cấu trúc phân tử và trở thành cừu.

Có một sự tương ứng tương tự giữa trái cây và con người.

Toàn bộ đời sống thực vật và động vật không gì khác hơn là sự trao đổi vĩnh viễn và sự tuần hoàn của nguyên tử. Chính ở đây, kỳ quan và thiên nhiên vĩ đại đã khẳng định chính mình. Chúng tôi ném xuống đất một hạt nhỏ không lớn hơn đầu một chiếc ghim. Sau một thời gian, nó từ từ nảy mầm, rồi đâm chồi ra cành và lá, và đến thời điểm nó sinh trái. Sau đó, nó biến thành một con bò, một con ngựa hoặc một con người lang thang khắp thế giới này một thời gian rồi trả lại các nguyên tử của nó cho Trái đất. Ở đó, dưới tác động sống động của ánh sáng mặt trời, chính những nguyên tử đó lại được hồi sinh, sự sống mới được thổi vào chúng và chúng một lần nữa được biến thành những loài thực vật và động vật giống nhau, để tiếp tục lặp đi lặp lại những chu kỳ sáng tạo vô tận.

Nhưng để có thể sinh ra một cơ thể sống thì cơ thể thực vật phải hoàn chỉnh và SỐNG. Hơn nữa, thực phẩm chỉ mang tính chất sống thôi thì chưa đủ; chế độ dinh dưỡng thực vật hoàn hảo phải HOẠT ĐỘNG và KHÔNG NGỦ.

Kinh nghiệm lâu năm cho chúng ta thấy chim lồng không hài lòng với hạt khô thôi. Với hạt khô, chúng cũng cần một số thực phẩm tươi. Sự đa dạng đặc biệt của những hạt giống đó hoặc thực phẩm tươi sống không quan trọng lắm. Sự nuôi dưỡng hoàn hảo có thể đạt được bằng cách chọn một loại hạt hoặc ngũ cốc nhất định và bổ sung nó bằng bất kỳ loại trái cây tươi nào.

Thực tế này đưa chúng ta đến một kết luận quan trọng rằng thực phẩm hoàn hảo nhất sẽ không còn hoàn hảo sau khi nó khô đi một chút. Sau đó

làm sao chúng ta có thể coi những chất phát ra từ lò nướng, nhà bếp và hàm của những cỗ máy đang gầm rú là nguồn dinh dưỡng?

Tuy nhiên, các sinh vật động vật không bị tổn hại nghiêm trọng khi chúng bị thiếu thức ăn tươi trong vài tháng mùa đông.
Vì chúng bù đắp sự thiếu hụt vào mùa xuân và mùa hè, khi tất cả thiên nhiên sống lại. Thiên nhiên đã rèn cho họ lối sống đó. Hạt khô, ngũ cốc và đậu quả thực là thực phẩm sống, nhưng chúng ở trạng thái trơ và không hoạt động. May mắn thay, chúng có thể dễ dàng được đánh thức, kích hoạt và biến thành chất dinh dưỡng hoàn hảo bằng cách ngâm trong nước và để ở nơi thoáng mát trong một hoặc hai ngày. Do đó, bằng cách chỉ tiêu thụ các loại ngũ cốc đã nảy mầm (được kích hoạt), con người có cơ hội đảm bảo nguồn dinh dưỡng hoàn hảo trong tất cả các mùa trong năm và ở mọi nơi trên Trái đất. Sau đó, anh ta có thể sử dụng hàng nghìn thực phẩm tươi ngon và ngon miệng còn lại để đưa sự đa dạng vào chế độ ăn uống của mình và làm cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn.

Sự sống là sự tổ chức của năng lượng và vật chất. Khi chúng ta muốn chế tạo một chiếc máy, chúng ta tập hợp tất cả các bộ phận cần thiết theo bản thiết kế và ngay khi chi tiết cuối cùng được hoàn thành, chiếc máy sẽ hoạt động. Yếu tố đưa nhà máy của con người vào hoạt động được gọi là linh hồn, yếu tố này kết hợp với tất cả các hạt khác để hoàn thiện cấu trúc của cơ thể và đưa nó vào hoạt động.

Tính chất của các protein, vitamin và đặc biệt Khoáng chất và tất cả các thành phần dinh dưỡng riêng lẻ Không còn tạo thành cơ sở để thảo luận

Trong phần trước chúng ta đã thấy rằng tất cả các cơ thể thực vật ăn được đều bao gồm các nguyên tố giống nhau và sự khác biệt về tính chất vật lý và hóa học của chúng là do sự khác biệt về thành phần và cấu trúc phân tử của chúng. Thật không may, các nhà sinh học đã bỏ qua sự thật không thể chối cãi này và đã dựa toàn bộ khoa học của họ vào các hợp chất phức tạp khác nhau mà họ tìm thấy trong thực phẩm. Say sưa trước những khám phá được thực hiện trong phòng thí nghiệm của mình, họ đã nhắm mắt làm ngơ trước phòng thí nghiệm tuyệt vời của thiên nhiên nơi chúng ta cung cấp một hạt giống nhỏ đến mức có thể

khó có thể nhìn thấy bằng mắt thường và đổi lại, trong một vài tuần, những thực phẩm hoàn hảo nhất đáp ứng mọi nhu cầu của cơ thể chúng ta về mọi mặt. Nhưng hoặc là họ vứt bỏ sự hào phóng hào phóng đó của thiên nhiên hoặc họ đốt và phá hủy nó, sau đó họ chuẩn bị, trong những phòng thí nghiệm khốn khổ của mình, một số chất chết mang một số điểm tương đồng xa với nó. Giờ đây, họ đặt ra những tên gọi và con số khác nhau cho những thứ pha chế này và sử dụng chúng để làm suy yếu, trước hết, các cơ quan của chính họ và của những đứa trẻ vô tội của họ.

Vì vậy, sau khi tìm thấy một số chất khác nhau trong nho, họ nói rằng nho chứa những thành phần như vậy, như thể chúng không chứa gì khác. Họ làm điều tương tự trong trường hợp tất cả các loại thực phẩm tự nhiên và không tự nhiên, và loại thực phẩm mà họ tìm thấy bất kỳ thành phần nào trong số đó được khuyến nghị cho chúng tôi như một nguồn dinh dưỡng nhất định. Kết quả của sự thiển cận đó là những thực phẩm có hại nhất được thể hiện dưới dạng chất dinh dưỡng đầy đủ cân bằng và ngược lại.

Chỉ cần lấy một cây bút chì và lập danh sách các chất mà các nhà sinh học đã phát hiện ra trong thực phẩm có thể lấy được từ bò: thịt bò, gan, não, tim, sữa, mật ong và pho mát. Bây giờ chúng ta hãy xem liệu họ có thể phát hiện ra tất cả những chất đó trong cỏ ba lá, rơm rạ hay trong các loại thảo mộc miền núi thông thường ở dạng giống hệt nhau hay không. Dĩ nhiên là không. Tuy nhiên, không ai có thể phủ nhận sự thật rằng nguyên liệu thô để tạo nên cơ thể con bò chính là những loại thực vật đó; nghĩa là toàn bộ con bò được hình thành hoàn toàn từ những đám cỏ đó. Nếu chúng ta coi thức ăn động vật là nguồn dinh dưỡng hoàn toàn đầy đủ cho động vật ăn thịt, đó là bởi vì toàn bộ xác con mồi bao gồm da, xương, máu, thịt và hơn thế nữa, với tất cả các tế bào sống còn nguyên vẹn, đều có giá trị dinh dưỡng ngang nhau. đến cái cỏ đó. Nhưng sữa, bơ hay thịt lấy riêng có giá trị gì? Mỗi loại trong số chúng có một phần rất nhỏ giá trị của cỏ thông thường và miễn là nó ở trạng thái thô. Còn thành phần dinh dưỡng còn lại của những chất đó sau khi nấu thì không cần phải khuếch đại. Do đó, mong sao chúng ta nhận ra giá trị dinh dưỡng thực sự của sữa hoặc thịt, được những người có đầu óc đơn giản tôn vinh qua nhiều thế kỷ! Do đó, mong sao chúng ta có thể đánh giá giá trị thực sự của tất cả những quảng cáo tô điểm cho hộp và lon của vô số loại sữa khô và sữa đã bị hư hỏng.

Công lý yêu cầu kể từ nay trở đi những kẻ phổ biến những quảng cáo như vậy phải bị truy tố và trừng phạt nghiêm khắc, bởi vì trách nhiệm về cái chết của hàng triệu trẻ em đè nặng lên vai họ.

Tôi thừa nhận rằng con người luôn khao khát học hỏi những điều mới, thâm nhập vào những bí mật của tự nhiên, mở rộng tầm hiểu biết của mình. Điều đặc biệt quan trọng là mọi chủ sở hữu nhà máy phải làm quen với bí mật về nguyên liệu thô cần thiết cho nhà máy của mình.

Hãy để các nhà khoa học nghiên cứu giới hạn nghiên cứu của họ trong bốn bức tường của phòng thí nghiệm cho đến ngày họ thành công trong việc trồng cây từ một hạt giống hoàn toàn được làm từ các thành phần tổng hợp được sản xuất tại xưởng của họ. Khi đó trí tuệ của họ sẽ ngang bằng với trí tuệ của thiên nhiên. Nhưng thế giới của chúng ta vốn đã đầy rẫy những hạt giống như vậy, qua đó chúng ta có được nguồn dinh dưỡng đầy đủ nhất đáp ứng mọi nhu cầu thiết yếu của cơ thể. Chất dinh dưỡng đó không có một chút khiếm khuyết nào.
Không có chất nào thiếu trong đó; không có chất nào là dư thừa; mỗi thành phần đều có chất lượng, số lượng và chức năng được xác định bằng những tính toán chính xác nhất.

Họ khuyên chúng ta nên tiêu thụ protein vì protein rất tốt cho sức khỏe. Nhưng chúng ta phải tiêu thụ bao nhiêu? Có con số nào được thống nhất chung cho nhu cầu hàng ngày của chúng ta không? Gạch cần thiết cho việc xây dựng một tòa nhà, nhưng chắc chắn chúng ta không thể chất gạch một cách bừa bãi hoặc xếp chồng lên nhau mà không có vữa.

Các kỹ thuật viên mới đã bước vào đấu trường. Họ đã di dời kỹ sư giàu kinh nghiệm của một số nhà máy phức hợp và bây giờ họ mong muốn tự mình bảo trì và vận hành các nhà máy đó.
Khắp nơi đều có những mảnh nguyên liệu chất thành đống một cách ngẫu nhiên. Mỗi người trong số họ tình cờ lấy bất cứ thứ gì mình có thể dễ dàng lấy được và đưa vào nhà máy. Người mang đá, người mang sắt; chiếc thứ ba mang đất sét, chiếc thứ tư mang nước. Tất cả những thứ này được gộp lại với nhau mà không có một kế hoạch hoặc thiết kế cố định nào, và sau đó họ lại đi tìm thêm nhiều thứ nữa. Nhiều chất hữu cơ và vô cơ liên tục được tạo ra

vẻ bề ngoài. Một người cung cấp cho máy móc một nắm chất nào đó và cho rằng nó hữu ích; người khác đổ đầy xô chất thứ hai vào, khẳng định rằng nó vẫn hữu ích hơn. Vì vậy, mọi người đều bóp nghẹt nhà máy bằng bất cứ thứ gì anh ta tưởng tượng giống như các thành phần nguyên liệu thô thích hợp của nó. Các thí nghiệm được thực hiện, các thí nghiệm vô tận. Một mặt, một số kẻ ngu ngốc đã đốt những nguyên liệu thô đó; mặt khác, mọi người đều vội vã nhặt những gì còn sót lại từ đống tro tàn đang âm ỉ và đưa chúng vào vòi phun của nhà máy.

Đương nhiên, nhà máy bắt đầu hoạt động không đều đặn. Nhiều hơn nhà máy hoạt động không đều đặn, những chuyên gia mới chớm nở này càng nỗ lực gấp bội. Họ chạy theo hướng này và hướng khác để tìm kiếm những phương tiện mới và vật liệu mới. Trong sự hối hả đó, họ chà đạp, phá hủy hoặc đốt cháy những thành phần hóa học thiết yếu nhất của nguyên liệu thô, những thành phần mà đôi khi quá nhỏ để họ có thể nhận ra. Khi thấy nỗ lực của mình không có kết quả và tình trạng của nhà máy ngày càng tệ hơn, họ vẫn đi sâu hơn vào vùng hoang dã và tìm kiếm những chất hoàn toàn mới không hề liên quan gì đến nguyên liệu thô của nhà máy, và cố gắng điều chỉnh hoạt động của nhà máy với sự giúp đỡ của họ. Trong một thời gian, một trong những chất mới đó ngăn chặn tiếng kêu của nhà máy, một chất khác làm giảm tiếng rít chói tai của nó, chất thứ ba làm chậm tốc độ hoạt động của một số cơ chế nhất định, trong khi chất thứ tư, ngược lại, tăng tốc chúng hơn nữa. Những thay đổi này xuất hiện những dấu hiệu tốt đối với họ; họ nhảy cẫng lên vì sung sướng và vỗ tay như những đứa trẻ nhỏ, rồi họ tiến hành tìm kiếm những chất “mạnh hơn và hiệu quả hơn”. Đôi khi, một số khu vực nhất định của nhà máy ngừng hoạt động hoàn toàn hoặc hoạt động không bình thường đến mức gây nguy hiểm cho sự an toàn của những người xung quanh. Khi đó, đàn ông thể hiện sự khéo léo nhất của mình. Họ khéo léo loại bỏ, vứt đi những phần “vô dụng” đó.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi tất cả những nỗ lực đó đều thất bại hoàn toàn và hết nhà máy này đến nhà máy khác phải ngừng hoạt động quá sớm. Nhưng các kỹ sư vụng về không mất hy vọng.

Họ kiên trì thực hiện những thí nghiệm tuyệt vọng của mình, từ chối nhớ lại kỹ sư thực sự của những nhà máy đó, bản chất của họ, điều mà họ đã phủ nhận.

Việc liên tục so sánh cơ thể con người với một nhà máy không được thực hiện theo nghĩa bóng. Đối với cơ thể con người thực sự là một nhà máy giống như tất cả các nhà máy khác, với điểm khác biệt là nó phức tạp hơn nhiều so với một nhà máy thông thường và các bộ phận của nó nhỏ đến mức hầu hết chúng đều vô hình và không thể hiểu được đối với con người.

Cũng giống như các kỹ sư ở trên, các nhà sinh học của chúng tôi thực hiện các thí nghiệm lên con người bằng những công cụ khủng khiếp nhất có sẵn, bằng những thực phẩm rẻ tiền nhất có thể, bằng nhiều chế phẩm tổng hợp khác nhau và bằng tất cả những chất độc chết người mà nhân loại biết đến. Họ công bố những danh sách vô tận với vô số tên gọi của các chất và khiến mọi người lạc lối với những khuyến nghị sai lầm của họ. Mỗi người đề xuất những gì mình thích, mỗi người nói những gì mình nghĩ trong đầu, hành động ngẫu nhiên, theo quy tắc ngón tay cái.
Chúng chứa đựng hàng ngàn cuốn sách và tràn ngập khắp thế giới, chúng rầm rộ trên đài phát thanh, chúng in quảng cáo trên báo.
Nhưng mọi điều họ làm đều sai, mọi điều họ nói đều trái ngược nhau.
Chúng cho rằng chất có hại nhất là cực kỳ có lợi, nhưng chúng cấm sử dụng chất cần thiết.
Trong sự hỗn loạn và bối rối này, chính các tác giả cũng mò mẫm trong mê cung của sự nghi ngờ và thiếu quyết đoán, trong khi khán giả của họ đứng bối rối và hoang mang.

Trong khi đó, than ôi, hàng triệu người gần gũi nhất với chúng ta đã rời bỏ cuộc đời này một cách không cần thiết trước thời điểm thích hợp của họ.

Tôi kêu gọi tất cả những người có tư tưởng cao thượng trên khắp thế giới hãy ra mặt về sự thờ ơ thờ ơ của họ nếu chỉ vì sức khỏe của chính họ và của gia đình họ hàng. Hãy cùng họ chung tay với tôi để bằng sức mạnh đoàn kết của chúng ta, chúng ta mở rộng tầm mắt của nhân loại, sửa đổi những thói quen dinh dưỡng sai lầm hiện nay và chấm dứt những cuộc tàn sát khủng khiếp đó.

Mỗi người chúng ta hãy mở rộng tầm mắt và quan sát kỹ càng những vụ bê bối chấn động làm ô nhục nền văn minh hiện đại. Thông qua thái độ sai lầm của các nhà khoa học của chúng ta, những kẻ trục lợi và đầu cơ đã bước vào lĩnh vực này. Những loại thực phẩm có hại nhất và bị pha trộn nghiêm trọng nhất được quảng cáo rộng rãi là nguồn cung cấp vitamin phong phú và được

được bán công khai cho công chúng. Chúng bao gồm bánh quy, kẹo, nước ngọt như Coca-Cola và nước chanh, thịt thối, sữa khô và hàng nghìn loại thực phẩm đa dạng khác, đã bị tước đoạt hoàn toàn những thành phần dinh dưỡng quan trọng nhất và đặc biệt dễ gây bệnh tật và giết người. Những chất gây tò mò nhất được thu thập từ đây đó, trộn lẫn với nhau, đổ vào hộp thiếc và thùng carton, dán nhãn dài bằng những cái tên thú cưng có vẻ khoa học và bán cho công chúng cả tin như những chế phẩm "ăn kiêng" với giá cắt cổ.

Y học hiện đại đã được thương mại hóa đến mức các phòng thí nghiệm tư nhân phải trả một khoản hoa hồng 50% cho bác sĩ về chi phí trả cho bệnh nhân được gửi đến họ. Người ta sẽ phải viết hàng trăm cuốn sách nếu muốn trình bày một bức tranh chi tiết về tất cả những sự sa đọa trên thế giới ngày nay. Hiện tại, tôi không rảnh để đảm nhận nhiệm vụ đó.

Trong khi đó, các nhà sinh học tìm thấy một loại vitamin nhất định trong quá trình nghiên cứu của họ. Một lúc sau, họ phát hiện ra rằng đó không phải là một hợp chất đơn giản mà là một phức hợp phức tạp gồm hàng tá chất, mỗi chất họ chọn một tên. Dần dần họ nhận thấy rằng một loại vitamin nào đó không thể hiện tác dụng của nó khi không có những vitamin khác, hoặc họ quan sát thấy rằng khi được đưa vào cơ thể, chất này sẽ biến đổi thành chất khác, v.v.

Tác dụng của vitamin nhân tạo đối với cơ thể con người là rõ ràng và trái ngược nhau. Người ta xếp gạch từng dãy nhà mà không dùng vữa, rồi để sửa chữa sai lầm đó, họ chuẩn bị một thùng lớn vữa kém chất lượng và đổ cùng một lúc lên tòa nhà. Bám trên bề mặt bên ngoài của viên gạch, lớp vữa đó bảo vệ công trình khỏi gió và mưa trong một thời gian, nhưng nó không xuyên qua được các mối nối giữa các viên gạch và tất nhiên là không bao giờ chạm tới các lớp bên trong của kết cấu. Đôi khi sử dụng quá nhiều vữa giả đó; thì bất kỳ tòa nhà nào có nền móng hơi lung lay sẽ sụp đổ. Đây chính xác là những gì đôi khi xảy ra trong quá trình tiêm vitamin, khi bệnh nhân chết ngay sau khi tiêm. Làm sao người ta có thể coi một chất dinh dưỡng là một chất có lượng nhỏ nhất có thể giết chết một người trong đó?

năm phút sau khi nó xâm nhập vào cơ thể con người? Khi nào thì con người mới tỉnh táo và từ bỏ những hành động điên rồ như vậy? Bất chấp vô số thất bại, thất vọng và bất hạnh, con người vẫn kiên trì đi theo con đường sai lầm và tai hại của mình, không chịu lùi bước dù chỉ một bước.

Những cuốn sách mới liên tục xuất hiện; những danh sách và khuyến nghị mới liên tục được bổ sung vào những danh sách cũ và vô số chất độc dần dần chảy từ các nhà máy vào các cơ quan của con người. Như vậy, hàng nghìn cuốn sách đã được viết về dinh dưỡng và các chủ đề liên quan, tất cả đều có những quan điểm và quan điểm khác nhau, những chi tiết và chi tiết khác nhau, những danh sách và bảng biểu khác nhau.

Chúng ta hãy giả sử trong giây lát rằng những cuốn sách viết về cá nhân vitamin và các thành phần dinh dưỡng khác, những khuyến nghị về chất dinh dưỡng và danh sách chế độ ăn cụ thể đều đúng. Khi đó chúng ta có thể tự hỏi liệu đây có thực sự là hệ thống thực tế về dinh dưỡng của con người hay không và liệu những người muốn sống trên thế giới này có cần thiết phải học thuộc lòng tất cả những cuốn sách đó hay không. Vậy thì điều gì sẽ xảy ra với hàng triệu người sống ở vùng núi và thung lũng, ở các làng, thôn xa xôi và không có cơ hội làm quen với các danh sách và bảng ăn kiêng như vậy? Họ có phải chết đói không?

Không, các bạn thân mến, hãy thức tỉnh khỏi trạng thái thờ ơ thờ ơ của các bạn, vì đó không phải là lối sống dành cho con người. Cuộc sống như thế quả thực không phải là cuộc sống chút nào; đó là một cơn ác mộng. Chúng ta nên thay đổi hoàn toàn và ngay lập tức thái độ của mình đối với các vấn đề dinh dưỡng. Nên dừng các ấn phẩm về thành phần dinh dưỡng và chế độ ăn uống riêng lẻ cũng như ngừng ngay lập tức tất cả các đơn thuốc vitamin nhân tạo và thuốc độc.

Chỉ có một cách duy nhất để giải thoát nhân loại khỏi cơn ác mộng đó một lần duy nhất, đó là thực hiện một sự thay đổi căn bản trong cách sống và thói quen dinh dưỡng của chúng ta. Những thói quen này phải được thay đổi theo cách hòa hợp và hài hòa hệ thống dinh dưỡng phù hợp với đời sống con người. Khi đó sự lựa chọn giữa các thành phần dinh dưỡng riêng lẻ sẽ không còn phục vụ bất kỳ mục đích hữu ích nào nữa và mọi người sẽ không còn suy nghĩ gì nữa về những chế độ ăn kiêng cụ thể. Chỉ có sự cân bằng hoàn toàn như vậy

thực phẩm nên để ở nhà vì có giá trị dinh dưỡng giống nhau; nói cách khác, mỗi loại thực phẩm mà con người tiêu thụ đều phải là một nguồn dinh dưỡng hoàn chỉnh.

Người đọc không được nghĩ rằng việc lãnh đạo toàn thể nhân loại là rất khó khăn. dọc theo con đường tuyệt vời đó. Nó chỉ có vẻ như vậy trên bề mặt. Bản thân đã trải qua tất cả các giai đoạn của nó, tôi biết rằng, không hề khó khăn mà đây là một nhiệm vụ cực kỳ dễ dàng, tôi sẵn sàng cống hiến hết thời gian và sức lực của mình.

Chúng ta phải tạo ra những điều kiện sao cho người giàu và người nghèo, lớn và nhỏ, có học thức cũng như bình thường đều có thể có một cuộc sống lành mạnh mà không bị buộc phải thường xuyên lựa chọn bắt buộc giữa các loại thực phẩm mà họ tiêu thụ. Khi đó, việc lựa chọn thực phẩm sẽ được quyết định bởi khẩu vị của chúng ta, những nhu cầu và mong muốn về chúng sẽ là kim chỉ nam chính xác cho chúng ta trong việc lựa chọn thực phẩm tự nhiên.

Rốt cuộc, chúng ta có thể tự hỏi các nhà sinh học đang tìm kiếm điều gì và điều gì mục đích cuối cùng của họ là Có lẽ bản thân họ cũng chưa có khái niệm rõ ràng về mục tiêu cuối cùng của mình, nhưng tôi sẽ nói cho họ biết. Họ đang cố gắng tìm ra loại chất nào cơ thể chúng ta cần để có một cuộc sống khỏe mạnh. Họ mong muốn xác định chức năng thích hợp của từng loại vitamin và từng khoáng chất trong cơ thể chúng ta. Họ phát hiện ra rằng một loại vitamin nào đó sẽ kích thích sự phát triển của chúng ta, một loại vitamin khác bảo vệ chúng ta chống lại nhiễm trùng, loại vitamin thứ ba giúp răng chắc khỏe, v.v. Nhưng thay vì phải chịu đựng tất cả những rắc rối đó, chẳng phải sẽ tốt hơn nếu họ đến thăm những khu rừng rậm ở Châu Phi một lần và hỏi những con voi ở đó xem chúng dùng loại thuốc canxi nào để phát triển ngà chắc khỏe, hay loại protein nào? họ đã tiêu thụ để tích lũy khối lượng khổng lồ của mình?

Giả sử sau hàng nghìn năm lao động không ngừng nghỉ, cuối cùng họ cũng đạt được mục tiêu mong muốn. Sau đó, họ sẽ có thể nhận ra tất cả các thành phần trong hạt lúa mì hoặc trong một số thực vật khác và hiểu chi tiết đầy đủ về các chức năng tương ứng của chúng trong cơ thể chúng ta. Nhưng những gì họ tha thiết tìm kiếm cũng đã có sẵn và rất dồi dào. Như vậy họ đã đạt tới đỉnh cao của mình

mục tiêu, chính mục tiêu mà họ khó có thể hy vọng đạt được trong phòng thí nghiệm của mình sau vô số năm. Vậy thì họ còn tìm kiếm điều gì nữa?

Nhưng người đọc không được cho rằng các nhà sinh vật học là những người hoàn toàn vô tri. Họ có lý do để hành động như vậy và theo quan điểm riêng của họ, đó là những lý do khá mạnh mẽ và thuyết phục. Vì nhà khoa học là những người "văn minh, có văn hóa"; họ không phải là những con người nguyên thủy sống trong những khu rừng tối tăm, cũng không phải sống trong những chuồng ngựa và chuồng ngựa. Vậy thì làm sao họ có thể từ bỏ bánh mì trắng, những chiếc bánh ngọt thơm ngon và những chiếc bánh ngọt xinh xắn để nhét đầy miệng mình lúa mì thô, giống như những kẻ man rợ nguyên thủy? Tất nhiên, đúng là khi biến lúa mì nguyên hạt và không bị ô nhiễm thành bánh mì trắng hoặc bánh ngọt, ngoại trừ tinh bột và đường chết, tất cả hàng chục nghìn thành phần dinh dưỡng của nó đều bị phá hủy, nhưng điều này dường như không khiến họ lo lắng. Họ không bao giờ cho phép chúng ta quên rằng tinh bột và đường vô hồn cũng có những "lợi ích" của chúng. Chúng cung cấp lượng calo cần thiết để cung cấp độ ấm cho cơ thể chúng ta, trong khi nhu cầu của các cơ quan, các tuyến và dây thần kinh của chúng ta được thỏa mãn bởi những nguồn tài nguyên "khoa học" kỳ diệu như vitamin nhân tạo, chế phẩm khoáng chất, hormone giả và trên hết là vô số chất độc, vượt trội. khác về sức mạnh và tiềm năng.

Cuối cùng, điều gì sẽ xảy ra với các ngành công nghiệp, bệnh viện, bác sĩ, y tá, hiệu thuốc, dụng cụ phẫu thuật và các thiết bị tương tự khác? Bao nhiêu nỗ lực đã không được thực hiện để mua chúng và bao nhiêu công sức đã không được bỏ ra để xây dựng chúng! Làm sao họ có thể từ bỏ tất cả những "thành tích" đó chỉ vì hạt lúa mì tầm thường đó? Một bước như vậy thậm chí không thể được dự tính, càng không thể được thực hiện trên thực tế. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu hàng nghìn, thậm chí hàng triệu người chết vì đau tim, ung thư và các bệnh khác. Dù sớm hay muộn con người cũng phải chết, vậy chẳng phải tốt hơn là họ nên chết sớm hơn một chút để giải thoát mình khỏi những thống khổ và đau khổ của thế gian này sao? Sống đến 200 tuổi có ích lợi gì trong một thế giới ngày càng đông đúc như hiện tại? Đừng ngạc nhiên khi biết rằng có những người có thái độ này. Thực sự có thể khẳng định rằng phần lớn nhân loại, mù quáng vì chứng nghiện ăn xác chết, ngày nay đều nghĩ theo cách đó. Nhưng tôi long trọng tuyên bố với toàn thế giới rằng TẤT CẢ CON NGƯỜI PHẢI

TIÊU THỤ CÂY Ở TRẠNG THÁI THÔ. ĐÂY LÀ LỆNH CỦA THIÊN NHIÊN.

Tuy nhiên, tôi không phủ nhận rằng động cơ hướng dẫn của các nhà sinh học là mong muốn phục vụ nhân loại. Nhưng khi họ thấy những nỗ lực của mình thất bại, họ nên thay đổi thủ tục nguy hiểm của mình ngay lập tức và nên ngừng ngay việc xuất bản tất cả những cuốn sách liên quan đến những chủ đề đó; nếu không họ chắc chắn sẽ phải chịu lời nguyền của các thế hệ sau. Sau khi tập hợp tất cả các sự kiện và số liệu trái ngược nhau có thể tìm thấy trong các cuốn sách về dinh dưỡng, tôi đã cẩn thận sàng lọc và cân nhắc các bằng chứng sẵn có và rút ra kết luận cơ bản rằng từ nay trở đi về vấn đề dinh dưỡng, tất cả nhân loại nên suy nghĩ giống nhau và cho ăn như nhau.

Về kết luận này, không được có thái độ hoài nghi hay bất đồng quan điểm.

Vì vậy, vì những cuốn sách đã được xuất bản cho đến nay đề cập đến các thành phần dinh dưỡng riêng lẻ và các chế độ ăn kiêng cụ thể khác nhau đã thực hiện được nhiệm vụ của mình nên tất cả chúng phải được rút khỏi lưu hành để tâm trí công chúng không còn bị bối rối bởi những lý thuyết thiếu căn cứ và mâu thuẫn của chúng. . Nói cách khác, nên cấm tất cả những cuốn sách đề cập đến chức năng và “lợi ích” của protein, carbohydrate, chất béo, vitamin và khoáng chất. Vì vậy, tất cả những ấn phẩm nguy hiểm trong đó cố gắng chứng minh rằng giá trị của một số loại thực phẩm nằm ở một số chất dinh dưỡng cụ thể có trong chúng.

Ngay cả những cuốn sách mà người viết cố gắng khẳng định tính ưu việt của một số loại trái cây so với những loại khác cũng phải bị coi là thừa. Nhiều nhất, nghiên cứu trong tương lai có thể hướng tới việc thực hiện các thí nghiệm chung nhằm cung cấp dữ liệu cần thiết nhằm xác định mức độ phát triển và ưu điểm của một loại thực phẩm này so với các loại khác. Ví dụ, các nghiên cứu có thể được thực hiện để xác định sự khác biệt lớn giữa trái cây, ngũ cốc, đậu, quả hạch, rau xanh và rễ, nếu những khác biệt đó thực sự tồn tại.

Từ nay trở đi, nhiệm vụ chính của tất cả các nhà văn, nhà khoa học, bác sĩ, nhà báo và nhà nhân đạo tiến bộ là phải chứng minh cho công chúng mọi khía cạnh về thiệt hại to lớn do sự suy thoái của các chất dinh dưỡng tự nhiên gây ra và khuyến khích mọi người tuân theo giới luật một cách vô điều kiện. của thiên nhiên.

Thân thật và thân giả

Thói quen tiêu dùng thực phẩm nấu chín thực chất là sự kết hợp của hai người trong một; anh ấy có hai cơ thể. Cơ thể đầu tiên, CON NGƯỜI THỰC SỰ, chính là con người đích thực, được sinh ra bằng nguồn dinh dưỡng tự nhiên và vẫn được duy trì bằng nguồn dinh dưỡng tự nhiên. Cơ thể thứ hai, NGƯỜI SAI, đã được tạo ra bằng thức ăn nhân tạo, nấu chín, không tự nhiên và tiếp tục sống chỉ bằng dinh dưỡng không tự nhiên.

Tất cả những tế bào trong cơ thể con người khỏe mạnh, chuyên biệt và năng động, duy trì sự sống và giữ cho con người đứng vững đều được xây dựng, nuôi dưỡng, vận hành và thay thế hoàn toàn bằng thực phẩm tự nhiên. Đó là những tế bào mang lại sức mạnh cho cơ bắp, điều hòa sự co bóp của tim, truyền các xung động của não đến cơ thể và tiết ra chất tiết. Bên cạnh những tế bào phát triển cao này còn có những tế bào khác có bề ngoài giống với tế bào bình thường nhưng trên thực tế có cấu trúc cơ bản nhất, thiếu bộ máy và cơ chế cần thiết cho các chức năng chuyên biệt và thường bị thoái hóa và bệnh tật. Những tế bào này được sinh ra, nhân lên và nhân lên hoàn toàn nhờ nguồn thức ăn không tự nhiên và kém chất lượng.

Trong cơ thể của một người nghiện đồ ăn chín, người đàn ông đích thực chiếm rất ít thực sự là phòng. Ngay cả trong trường hợp người gầy nhất, một tỷ lệ đáng kể cơ thể vẫn bao gồm các tế bào không hoạt động.

Mỗi tuyến hoặc cơ quan cần một số lượng tế bào hoạt động và chuyên biệt nhất định, nhưng ngay khi sự bổ sung cần thiết cho các tế bào đó được hình thành thì việc xây dựng các tế bào bổ sung trong cơ quan đó sẽ dừng lại,

nếu không nó sẽ phát triển đến một kích thước quá lớn. Bây giờ, vì các tế bào hoạt động chỉ được tạo ra thông qua dinh dưỡng tự nhiên, trong khi người nghiện ăn không cung cấp cho cơ thể mình số lượng thực phẩm tự nhiên cần thiết, cơ quan đó buộc phải bù đắp sự thiếu hụt phát sinh và giữ kích thước của nó trong giới hạn hợp lý bằng cách tích lũy một lượng lớn chất dinh dưỡng. số lượng tế bào không hoạt động nhất định được tạo ra từ thực phẩm nấu chín. Những tế bào vô dụng và ký sinh như vậy có rất nhiều trong tất cả các cơ quan và hệ thống của người nghiện ăn, không loại trừ xương, móng và tóc.

Tuy nhiên, cơ thể của một số người vẫn có thể chống lại chế độ ăn uống không tự nhiên trong một thời gian nhất định. Thật vậy, cố gắng hết sức để ngăn chặn sự hình thành của con người giả tạo bằng cách giảm cảm giác thèm ăn, rối loạn dạ dày, buồn nôn, nôn mửa, mất ngủ, đau đầu và các cách tương tự khác. Những người thiển cận coi những triệu chứng đề phòng như vậy là dấu hiệu của sự suy nhược nào đó của cơ thể, vì vậy thay vì ngừng tiêu thụ những thực phẩm không tự nhiên, họ lại khuyến khích sử dụng nhiều hơn để "nuôi dưỡng và tăng cường sức khỏe" cho bệnh nhân. Và khi dưới sự tấn công liên tục của thực phẩm "bổ dưỡng", cuộc đấu tranh kéo dài và lâu dài đi đến kết cục bi thảm với sự thất bại của con người thực sự, cơ thể buộc phải từ bỏ khả năng kháng cự ngoan cường và "thích nghi" với những thực phẩm không tự nhiên đó. Đây là tín hiệu cho sự ra đời của kẻ giả dối, kẻ sẽ sớm bắt đầu ăn thịt như sói và lớn lên không thể cưỡng lại được. Tuy nhiên, những người thiển cận lại coi sự tăng trưởng này là dấu hiệu chắc chắn của sự hồi phục.

Theo thời gian, sức đề kháng đó trở nên yếu đi và ngày nay đã đạt đến giai đoạn có rất nhiều trẻ em được sinh ra với hai cơ thể. Những đứa trẻ như vậy bắt đầu phát triển tính cách giả dối ngay cả trước khi chúng bước vào thế giới. Bạn có thể nhìn thấy người đàn ông giả tạo ở mọi bước đi trên mông và chân của phụ nữ, trên đôi má phúng phính của trẻ em, trên bụng và cổ phồng lên của đàn ông, v.v. Kẻ giả dối làm biến dạng hình dáng xinh đẹp của các thiếu nữ đang trong độ tuổi thanh xuân, tước đoạt khả năng lao động của những người trưởng thành. Nó xâm nhập vào tim, thận, mạch máu, các tuyến và mô của con người và làm tê liệt các hoạt động của chúng. Nói chung, nó tóm lấy con người thật và dần dần bóp nghẹt anh ta.

Khi một người nghiện thức ăn nấu chín thỏa mãn cơn đói của mình bằng cách ăn một ít trái cây, điều đó có nghĩa là tại thời điểm nhất định, người đàn ông thực sự đã no và không còn ham muốn ăn nữa. Nhưng kẻ giả dối không nhận được chút dinh dưỡng tự nhiên nào cả nên bây giờ hắn đòi hỏi thức ăn đặc biệt của riêng mình. Điều đặc biệt đáng tiếc là anh ta thể hiện những ham muốn tiêu cực của mình qua miệng của một người đàn ông thực sự. Sự thèm ăn đồ ăn nấu chín là sự thôi thúc của con quái vật đó và không liên quan gì đến nhu cầu của một người đàn ông thực sự. Sự thèm muốn đó chuyển thành thói háu ăn vào thời điểm hai niềm đam mê tàn bạo, nghiện ngập và ham muốn tiêu cực hợp lực.

Chính ở đây, con người thực sự, không hề suy nghĩ hay suy tư, thực hiện một nhiệm vụ hèn hạ nhất. Anh ta làm việc cật lực không ngừng ngày này qua ngày khác, kiếm tiền với vô vàn đau đớn và rắc rối, rồi sau đó, với nỗi đau và rắc rối còn lớn hơn, anh ta biến những thực phẩm tự nhiên mà anh ta đã mua bằng tiền khó kiếm được của mình thành những chất có hại, đưa chúng vào cơ thể thông qua cơ thể. miệng của chính mình, tiêu hóa chúng trong ống tiêu hóa, hấp thụ chúng vào máu và giao chúng cho con quái vật đó, kẻ thù hung dữ nhất của anh ta, kẻ mà anh ta nuôi dưỡng và nuôi dưỡng trong chính lồng ngực của mình và cơ thể ghê tởm mà anh ta liên tục mang theo trên cơ bắp yếu đuối của mình.

Ở đây, tôi phải hỏi các nhà sinh vật học, những người ca ngợi protein và đặt những hy vọng hão huyền vào hiệu lực được cho là của vitamin nhân tạo, liệu họ có thương hại những người đàn ông và phụ nữ đang chao đảo và lảo đảo khi lê bước dọc phố, hầu như không thể kéo được sức nặng khổng lồ của kẻ giả dối trên đôi chân yếu ớt của họ. Lương tâm và lý trí của những người đó ở đâu? Những khối mỡ thịt vô dụng đó không cho họ chút thức ăn nào để suy nghĩ sao? Xét cho cùng, béo phì là thành quả của protein động vật "cân bằng hoàn toàn" và bánh mì trắng "tiêu hóa". Chỉ cần cố gắng tước đi bánh mì và thịt của những người béo đó và cho họ ăn trong một thời gian theo những quy luật cơ bản nhất của tự nhiên, sau đó hãy chú ý xem những khối quỷ dữ đó tan chảy và biến mất như thế nào trong vòng vài tháng.

Khi chúng ta xem xét việc chúng ta có thể loại bỏ những thứ thừa thãi đó một cách dễ dàng như thế nào đống thịt và tác dụng phục hồi hoàn toàn bằng cách đơn giản và hiệu quả nhất

bằng phương pháp tự nhiên, chúng ta có thể thắc mắc tại sao những người có trình độ học vấn cao lại phải sử dụng nhiều phương tiện nguy hiểm và vô nghĩa mà không có bất kỳ triển vọng thành công nào.

Con người giả tạo không chỉ bao gồm những tế bào thoái hóa mà còn chất lỏng dư thừa, chất béo, chất bê tông, muối, chất độc và các chất có hại khác đã xâm nhập và lan rộng vào mọi khoang và mô của con người thực sự. Mọi bệnh tật, không có ngoại lệ, đều được tạo ra trong tế bào của kẻ giả dối. Ung thư cũng được sinh ra trong tế bào của kẻ giả dối.

Bệnh tật là do vi phạm pháp luật về

Thiên nhiên

Chỉ có hai nguyên nhân dẫn đến sự sụp đổ của một nhà máy: thiếu cân bằng nguyên liệu thô và những thiệt hại ngẫu nhiên đến từ bên ngoài. Không thể có nguyên nhân nào khác. Những thiệt hại ngẫu nhiên mà cơ thể con người phải gánh chịu từ các nguồn bên ngoài (bỏng, thương tích, ngộ độc, v.v.) là điều dễ hiểu và không có sự bất đồng nào về các phương pháp được sử dụng trong điều trị.

Trong số những thiệt hại bên ngoài này có thể bao gồm tác hại đối với cơ thể do tất cả các loại thuốc điều trị tự dùng, vitamin nhân tạo, khoáng chất, rượu, nicotin, trà, cà phê, cũng như nhiều chất độc được đưa vào cơ thể qua thức ăn nấu chín. và được dự trữ ở mọi cơ quan.

Nguyên liệu thô hài hòa và không có lỗi duy nhất cho con người sinh vật là những thực vật thô do thiên nhiên quy định. Sự thay đổi nhỏ nhất được thực hiện trong những cơ thể đó có nghĩa là làm đảo lộn sự hài hòa của nguyên liệu thô của nhà máy nhất định; đến lượt nó, điều này có nghĩa là làm xáo trộn các hoạt động thích hợp của nhà máy đó; nói cách khác, nó có nghĩa là bệnh tật. Để phù hợp với các quy luật tự nhiên, điều này phải được coi như một tiên đề, về nó không bao giờ nên có bất kỳ nghi ngờ hay ý kiến đa dạng nào. Nguyên liệu thô của nhà máy con người được gọi là DINH DƯỠNG.

Thiên nhiên đã tạo ra những nguyên liệu thô cần thiết cho con người với những tính toán chính xác đến mức khi chúng ta cho một quả nho vào miệng, quả nho nhỏ đó sẽ vỡ ra và lan ra khắp cơ thể để cung cấp cho mọi nhu cầu của nó mà không có ngoại lệ. Quả mọng đó trước tiên xây dựng cấu trúc thô sơ của các tế bào đơn giản, sau đó nó xây dựng toàn bộ cơ chế bên trong của các tế bào đã biệt hóa, cung cấp nguyên liệu thô cần thiết cho sản xuất, làm sạch và bôi trơn tất cả các bộ phận cấu thành và làm mới những bộ phận bị hư hỏng, thay thế các bộ phận cũ và lão hóa. tế bào mệt mỏi bởi các tế bào trẻ trung, cung cấp nhiên liệu cho động cơ và khiến chúng chuyển động, mang lại cho cơ thể hơi ấm và năng lượng cần thiết, đồng thời thực hiện bất kỳ nhiệm vụ nào khác được yêu cầu.

Người đọc có thể thắc mắc làm thế nào mà có những người đôi khi không ăn bất kỳ loại trái cây nào trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng nhưng vẫn có thể sống sót. Câu trả lời là, nói chung, ngay cả những người nghiện ăn đồ nấu chín được xác nhận nhiều nhất cũng thỉnh thoảng sử dụng một số thực phẩm thô. Đôi khi, các tế bào bình thường thực sự bị đói trong nhiều tuần và nhiều tháng, nhưng vì trái cây là loại thực phẩm cực kỳ cô đặc và giàu dinh dưỡng nên một lượng rất nhỏ trong số đó vẫn giúp con người đứng vững bằng cách nào đó. Nhưng nếu tình trạng đói khát đó kéo dài một cách vô lý (vì bản thân đối tượng không cảm thấy cơn đói này), thì cơ thể sẽ xuất hiện nhiều rối loạn, vết loét và tình trạng bệnh tật, trong đó nghiêm trọng nhất là bệnh scurvy.

Trong quá trình bệnh scorbut, các tế bào bị hao mòn dần dần do thiếu các thành phần dinh dưỡng vượt trội. Sau đó, thành mao mạch bắt đầu vỡ ra, làm máu thoát ra ngoài. Nướu lúc này trở nên nhợt nhạt và xốp, răng rụng và toàn thân người bệnh nổi đầy vết loét. Theo quan điểm của những người cận thị, căn bệnh này hoàn toàn là do thiếu vitamin C. Tất cả các loại thực phẩm nấu chín, thuốc và vitamin nhân tạo trên thế giới đều không có khả năng cứu sống một bệnh nhân như vậy. Nếu anh ta không ăn một ít trái cây hoặc rau quả tươi, cái chết của anh ta là không thể tránh khỏi.

Thiên nhiên vốn rất chiều chuộng con người nhưng con người lại lợi dụng sự chiều chuộng đó. Nhà tế bào học người Mỹ EV Cowdry

nói: "Sự tổn thất về kinh tế cơ thể do các tế bào đã trở thành ác tính gây ra không nghiêm trọng, vì có sự dư thừa ở tất cả các loại tế bào chuyên biệt có thể được sử dụng trong trường hợp cần thiết, được gọi là dự trữ sinh lý. Chín phần mười vỏ thượng thận, 1/2 phổi, 3/4 gan, 4/5 tuyến giáp và tuyến tụy và toàn bộ lá lách có thể được cắt bỏ một cách an toàn" (CANCER CELLS, Philadelphia và London, 1955, p. 11). Ngay cả nhà tế bào học nổi tiếng nhất thế giới cũng thiển cận đến mức ông không coi việc mất đi 9/10 tuyến là nghiêm trọng đối với cơ thể; sự mất mát chỉ xuất hiện với anh ta khi cơ thể đó ngừng hoạt động hoàn toàn. Nhưng nghiên cứu của Cowdry đã xác nhận niềm tin của những người ăn sống rằng bất kỳ sự giảm lượng thức ăn sống nào được hấp thụ sẽ kéo theo sự giảm tỷ lệ về số lượng tế bào hoạt động và do đó, giảm khả năng hoạt động của một tuyến hoặc cơ quan nhất định. Thông thường, các cơ quan của người nghiện ăn đồ nấu chín duy trì sự tồn tại của chúng chỉ bằng 1/10 hoặc 1/5 lượng tế bào bổ sung bình thường.

KHI TÀI KHOẢN ĐẾN HẠN ĐƯỢC THAM GIA THEO LUẬT

Tánh chất Nguyên nhân không có bệnh vẫn bị ẩn giấu; mọi thứ trở nên rõ ràng như ban ngày. Ngay khi số lượng tế bào hoạt động bình thường giảm đi do lượng thức ăn tự nhiên được tiêu thụ giảm đi thì các tuyến và các cơ quan sẽ ngừng hoạt động và năng suất trở nên kém, không đủ và bị khiếm khuyết do thiếu nguyên liệu thô. Kết quả là các tuyến và cơ quan nhất định bị bệnh. Một lần nữa, vì tương đối ít tế bào hoạt động còn lại và những tế bào còn lại bị đói và cạn kiệt, thành tim căng ra và các van bị hư hỏng; những bộ phận nhạy cảm của da, ruột, dạ dày và các bộ phận khác của cơ thể chịu áp lực liên tục bị suy yếu; các mao mạch giãn ra rồi vỡ ra gây loét dạ dày và ruột, dịch tiết ra từ màng nhầy, mủ, trĩ, chàm, v.v. Sâu răng do thiếu dinh dưỡng; tóc chuyển sang màu xám hoặc rụng. Đồng thời, với sự tích tụ của các chất độc hại được đưa vào cơ thể qua thức ăn nấu chín, các khớp sẽ bị mất khả năng hoạt động; thành mạch máu được bao phủ bởi lớp cặn cứng; sỏi (hoặc sỏi) được hình thành trong

bọng đái; xơ cứng, huyết áp cao, đau thần kinh tọa, thấp khớp, bệnh gút và một loạt các bệnh khác xuất hiện. Cuối cùng, giờ đây việc giải thích nguyên nhân của các đợt tấn công và tình trạng tê liệt trở nên khá dễ dàng.
bệnh ung thư.

Không người ăn nấu chín nào nên coi mình là khỏe mạnh. Nền tảng cho tình trạng sức khỏe kém của anh là do người mẹ nghiện ăn đồ nấu chín của anh đặt ra ngay cả trước khi anh chào đời. Các cơ quan của anh ta bị thoái hóa và mỗi lúc họ đều gặp nguy hiểm hoặc cạn kiệt nguồn năng lượng dự trữ cuối cùng. Đọc xong những dòng này, ai coi trọng sức khỏe và quan tâm đến mạng sống của mình phải đưa ra quyết định kiên quyết để thoát khỏi mối nguy hiểm đó và sửa chữa triệt để những tổn hại đã gây ra cho cơ thể mình. Đặc biệt, những người mắc bệnh béo phì, cao huyết áp không nên chần chừ một giây phút nào, bởi mạng sống của họ đang như treo lơ lửng. Họ không được phép để từ đáng lo ngại "bất ngờ" xuất hiện trong thông báo cáo phó của họ vào ngày mai. Lời nói ấy là bằng chứng rõ ràng nhất cho sự ngu dốt trắng trợn của con người “văn minh”.

Em bé không bao giờ được khóc mà không có lý do; anh ta không bao giờ được trải qua một đêm trằn trọc hoặc bị bệnh dạ dày, lại càng không bao giờ bị sốt. Anh ta cũng không bao giờ bị thiếu vitamin hoặc canxi.
Tất cả những điều này đều là kết quả của thức ăn nấu chín, sữa và sự kém cỏi của sữa mẹ nấu chín. Tôi tuyên bố nhiều lần rằng việc dạy một đứa trẻ sơ sinh quen với thức ăn nấu chín là một hành vi phạm tội tàn nhẫn nhất. Cho đến nay hành vi phạm tội này đều do phụ huynh vô ý thực hiện; từ nay trở đi nó sẽ bị coi là một tội ác có chủ ý. Ngày mai, không cha mẹ nào có thể giảm nhẹ tội lỗi cho con.

Trước khi quyết định thực hiện phẫu thuật, bệnh nhân nên sử dụng chế độ ăn hoàn toàn sống. Nếu cơ quan bị tổn thương không mất hoàn toàn các tế bào hoạt động bổ sung, nó có thể lấy lại toàn bộ khả năng hoạt động bằng cách sinh ra các tế bào khỏe mạnh và loại bỏ các tế bào bị bệnh.

Chừng nào còn có bất kỳ tế bào bệnh tật nào trong cơ thể con người thì vẫn tồn tại cảm giác thèm ăn đồ ăn nấu chín. Nhưng một khi cơ thể được làm sạch các tế bào bệnh tật, hình ảnh những bữa ăn nấu chín sẽ lấp đầy cảm giác thực sự.

người đàn ông với sự ghê tởm, thay vì niềm vui. Cảm giác "đói" càng mạnh thì bệnh càng sâu và trầm trọng hơn. Nói tóm lại, ham muốn ăn đồ nấu chín là ham muốn bệnh tật, và việc ham muốn đó dai dẳng biểu thị sự tồn tại của bệnh tật. Vì vậy, muốn khuất phục và tiêu diệt bệnh tật, cần phải bỏ đói kẻ giả dối.

Bệnh nhân ung thư nên ngay lập tức áp dụng chế độ ăn cực kỳ hạn chế thực phẩm thô, chẳng hạn như nửa cân táo hoặc nho mỗi ngày.
Số lượng này đủ để giữ cho con người thực sự sống sót, trong khi các tế bào ung thư không thể nhận được bất kỳ phần nào của nó sẽ dần dần chết đi. Người bị kết án tử hình không còn có quyền làm hài lòng khẩu vị của mình với cái giá là đẩy nhanh mục đích của mình.

Bây giờ chúng ta hãy xem 350.000 loại chất độc mà họ gọi là thuốc có thể mang lại ích lợi gì cho chúng ta.
Liệu chúng có thể tăng số lượng tế bào đã biệt hóa, tăng cường sức mạnh cho các tế bào yếu hoặc cấp cho các tế bào bị khuyết tật khả năng hoạt động mới không? Liệu chúng có thể cung cấp nguyên liệu thô cho các tuyến đang đói khát hoặc thay thế các thành phần dinh dưỡng bị lửa thiêu rụi không? Liệu chúng có thể tăng cường sức mạnh của cơ tim hoặc làm sạch các tạp chất trong mạch máu không? Liệu chúng có thể ngăn chặn dòng chất bẩn và chất độc liên tục xâm nhập vào cơ thể chúng ta qua thức ăn nấu chín không? Cuối cùng, liệu họ có thể tách và tiêu diệt từng tế bào ung thư hay đưa chúng trở lại cơ thể? Có lẽ những chất độc đó thực sự là một phần không thể thiếu trong quá trình nuôi dưỡng chúng ta và chính do sơ suất mà thiên nhiên đã quên đưa chúng vào thực phẩm tự nhiên.

Thực tế của vấn đề là tác dụng của những chất đó là
gợi lên, lừa dối, rõ ràng, mâu thuẫn và luôn có hại.
Kho tài liệu khổng lồ về các đặc tính có lợi của thuốc là huyền thoại của thời đại chúng ta. Một thế giới mê tín rộng lớn đang nắm giữ tất cả các dân tộc trên thế giới này dưới sự thống trị tuyệt đối của nó và những loại thuốc độc hại tự coi mình là những lá bùa hộ mệnh.

Chúng ta phải đi xuống từ đỉnh cao của sự tưởng tượng và có thái độ thực tế đối với những vấn đề này. Bản thân nó là một tế bào vô cùng nhỏ, có cấu trúc phức tạp hơn tất cả các nhà máy nhân tạo. Đây là

Rõ ràng từ một thực tế rất đơn giản là với tất cả nỗ lực phối hợp của họ, các chuyên gia trên thế giới chưa bao giờ có thể tạo ra một tế bào sống nào. Tuy nhiên, mọi cơ quan đều được cấu tạo từ hàng triệu tế bào như vậy. Tuy nhiên, một bác sĩ bình thường lại tưởng tượng mình là chuyên gia về những thế giới rộng lớn đó. Khi vị bác sĩ đó viết nguệch ngoạc tên một loại "thuốc" độc nào đó lên một tờ giấy, ông ta đã ngây thơ cho rằng mình có thể khôi phục lại các chức năng vô tổ chức của hàng triệu nhà máy chỉ bằng một đơn thuốc duy nhất. Nắm tay những đứa con nhỏ của mình trong nhiều năm, tôi lang thang từ nước này sang nước khác với hy vọng tìm được loại thuốc tiên mang lại sự sống tuyệt vời đó! Cũng với niềm hy vọng viển vông rằng hôm nay mọi bệnh nhân, bất kể tình trạng bệnh lý, đều đến gõ cửa bác sĩ hoặc xếp hàng chờ vào bệnh viện.

Trong khi đó, cách chữa trị duy nhất cho mọi căn bệnh hoàn toàn nằm trong tay bệnh nhân. NGUYÊN NHÂN CỦA MỌI BỆNH ĐỀU ĐƯỢC TÌM THẤY TRONG LỬA BẾP. VỚI SỰ BIẾN MẤT CỦA LỬA ĐÓ SẼ BIẾN MẤT MỌI ĐAU ĐAU CỦA CON NGƯỜI. Ăn sống hoàn toàn không chỉ có tác dụng ngăn ngừa mọi loại bệnh tật mà còn chữa lành hoàn toàn tất cả các bệnh đã mắc phải, từ nhẹ nhất đến nặng nhất và phức tạp, miễn là cơ quan bị ảnh hưởng vẫn còn một số dấu hiệu của sự sống.

Trong cuốn sách nhỏ này, tôi không thể đề cập chi tiết về chủ đề này. Chỉ cần trình bày một ví dụ là đủ. Bệnh tim mạch đang là căn bệnh nan y của nhân loại ngày nay. Ở một số quốc gia, tỷ lệ tử vong do các bệnh tim mạch khác nhau cao hơn một nửa tổng tỷ lệ tử vong và tỷ lệ này vẫn tiếp tục tăng. Tất cả các loại thuốc hiện có chống lại những căn bệnh đó chỉ là những biện pháp ảo thuật. Bằng cách đầu độc cơ thể, gây khó chịu hoặc ngược lại, làm tê liệt các dây thần kinh và kích thích hoạt động của tim, chúng sẽ tước đi sức lực còn sót lại của cơ thể. Hãy chứng kiến sự thật rằng các bác sĩ là nạn nhân chính của cơn đột quỵ. Tuy nhiên, trong số tất cả các bệnh, rối loạn tim mạch là bệnh dễ điều trị nhất. Chủ nghĩa thuần chay sẽ chấm dứt tất cả những vụ thảm sát vô nghĩa đó.

Nếu bệnh nhân sắp chết vì đột quỵ trong vài tuần hoặc vài tháng nên tìm nơi ẩn náu theo quy luật tự nhiên và chuyển sang ăn đồ sống ngay hôm nay, anh ta sẽ cảm thấy tình trạng của mình được cải thiện nhanh chóng gần như chỉ sau một đêm. Ngay từ ngày đầu tiên, các mạch máu của anh ta sẽ nhanh chóng bắt đầu mất đi các tạp chất, và các thành mạch máu cũng như tim và các van của nó sẽ có được một sức sống mới với sự bổ sung mới của các tế bào hoạt động, dần dần. lấy lại độ đàn hồi và độ săn chắc thích hợp của chúng. Kết quả là, thay vì chết sau vài tuần, những người mới được tuyển dụng chế độ ăn sống sẽ có thể tự tin hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh thêm 50 năm nữa hoặc hơn. Khi vấn đề là thay thế cuộc sống ốm yếu trong vài tuần bằng cuộc sống khỏe mạnh kéo dài nửa thế kỷ, chúng ta không được để sự do dự len lỏi vào tâm hồn mình. Sẽ không khôn ngoan nếu coi cái chết là bất ngờ và bất ngờ. Khi tôi nhìn thấy những miếng thịt và bánh mì lọt vào miệng một nạn nhân không hề nghi ngờ, tôi hình dung ra sự thoái hóa sẽ sớm diễn ra trên thành tim và mạch máu của anh ta, và mỗi lúc tôi đều mong chờ anh ta sẽ bị đột quỵ.

Nói chung, có bốn nguyên nhân cơ bản gây bệnh: 1. Thiếu hụt số lượng tế bào biệt hóa. 2. Thiếu nguyên liệu thô cần thiết cho hoạt động của các tuyến. 3. Sự hiện diện của vật thể lạ và tế bào ký sinh trong cơ thể sinh vật. 4. Sự suy yếu về sức đề kháng của tế bào đối với nhiễm trùng vi khuẩn. Việc ăn sống phải vật lộn với tất cả bốn nguyên nhân này ngay từ đầu và đưa ra giải pháp thực sự cho vấn đề bệnh tật.

Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu ăn sống, người nghiện ăn đồ chín đôi khi gặp phải nhiều cảm giác khó chịu khác nhau, điều này có thể khiến những người thiếu suy nghĩ có ấn tượng sai lầm rằng thực phẩm tự nhiên khiến cơ thể kiệt sức và suy giảm sức khỏe. Quan niệm sai lầm này là bằng chứng rõ ràng nhất cho sự thiển cận của con người thời nay. Ý tưởng đơn thuần rằng dinh dưỡng TỰ NHIÊN có thể dẫn đến những kết quả PHẢI TỰ NHIÊN và có hại là một quan niệm vô lý nhất mà chúng ta phải loại bỏ vĩnh viễn khỏi suy nghĩ của mình.

Cần lưu ý rằng nam giới nặng từ 40-50 kg trở lên nặng một trăm kg thuộc về người giả, kẻ này sẽ ngay lập tức bắt đầu tan biến và cùng với các tế bào bệnh tật, chất béo, chất rắn và chất độc, sẽ chảy vào dòng máu, để nó có thể rời khỏi cơ thể qua nhiều chất bài tiết khác nhau - phân, nước tiểu và mồ hôi. Khi quan sát các chất lạ trong nước tiểu và trong máu, người thiển cận sẽ cho rằng chúng được hình thành từ các chất dinh dưỡng tự nhiên, trong khi thực tế chúng đến từ cơ thể ghê tởm của kẻ giả tạo, đang dần hao mòn và rời khỏi cơ thể mãi mãi. . Đó là lý do tại sao việc chuyển sang ăn sống không được kiểm soát bởi các tiêu chí thông thường của khoa học y tế; đúng hơn, chúng ta phải tự tin tuân theo quy luật tự nhiên và chờ đợi kết quả cuối cùng với sự kiên nhẫn và chịu đựng.

Trong thời gian đó có thể xuất hiện các triệu chứng đầy hơi, đau ruột, nhức đầu, chóng mặt, suy nhược nói chung, v.v. Trong một số trường hợp, nước tiểu có thể đục, bàn chân có thể sưng lên, nổi mẩn đỏ trên cơ thể và có thể bị khô và ngứa ở một số vùng da. Tất cả những điều này đều là quá trình thanh lọc và chữa lành, do đó, người ta không nên để mình rơi vào cảm giác "đói" và nuôi dưỡng những nghi ngờ về sự khôn ngoan của Đấng Tạo Hóa, mà phải nhờ đến những bữa tối "bổ dưỡng", - protein "cân bằng hoàn toàn" và axit amin "không thể thay thế" để được giúp đỡ. Nếu một người đủ ngu ngốc để làm như vậy, những triệu chứng này sẽ biến mất ngay lập tức nhưng gây tổn hại cho sức khỏe của họ. Kẻ giả dối sau đó sẽ thở phào nhẹ nhõm và cười nhạo sự ngu ngốc của con người thật, sẽ bắt đầu phát triển trở lại với một sức sống mới.

Những triệu chứng như vậy có sự xuất hiện và mức độ nghiêm trọng khác nhau tùy theo từng cá nhân và thậm chí có thể hoàn toàn không có trong một số trường hợp. Theo quy luật, chúng có xu hướng nặng ở người già và người béo phì, nhẹ ở người trẻ và hoàn toàn vắng mặt ở trẻ sơ sinh, những trẻ sẽ bắt đầu lớn lên bình thường. Nói chung, trong cơ thể của một người quá béo, người giả đã bóp chết người thật dưới sức nặng của sức nặng quá lớn, đến nỗi người đó chỉ còn lại “da và xương”. Trong thời gian đầu ăn sống

sức nặng của một người như vậy sẽ giảm đi rất nhiều đến nỗi những ai không hiểu rõ bản chất thực sự của sự thay đổi sẽ bắt đầu thương hại người đó. Nhưng đây chỉ là một bức tranh rõ ràng về những gì đang thực sự diễn ra. Trong cơ thể người ăn sống, người thật đã bắt đầu tăng cân ngay từ ngày đầu tiên và sau khi loại bỏ người giả, anh ta sẽ tiếp tục phát triển bình thường cho đến khi đạt cân nặng bình thường. . Ở một người rất gầy, sự tăng cân của người đàn ông đích thực sẽ bù đắp cho sự mất mát mà người đàn ông giả tạo phải gánh chịu, do đó cân nặng sẽ tăng lên ngay từ đầu.

Sự trưởng thành của con người đích thực này đặc biệt nhanh chóng ở những đứa trẻ gầy gò, xanh xao và yếu ớt. Chúng ta không nên mong đợi những đứa trẻ ăn đồ sống sẽ có khuôn mặt mũm mĩm và đôi chân béo bở như những đứa trẻ ăn đồ nấu chín khác, vì bụ bẫm là dấu hiệu của kẻ giả dối. Trẻ ăn sống thực sự sẽ có thân hình mảnh mai, gân guốc và cơ bắp. Chính vì sự thiếu hiểu biết mà những bậc cha mẹ có đầu óc đơn giản lại vui mừng trước sự bụ bẫm của con mình.

Khi tôi chuyển sang ăn sống lần đầu tiên, một quá trình thanh lọc sâu rộng đã bắt đầu trong cơ thể tôi. Tôi không có triệu chứng suy nhược, nhưng tôi bị đau ở ruột, các kẽ giữa ngón tay và ngón chân của tôi bắt đầu khô lại, sau đó đóng vảy và ngứa, nổi mẩn đỏ trên cơ thể và một số vùng da ở bàn chân của tôi. khô và bong ra từng mảng. Bàn chân của tôi, vốn thường bị sưng tấy ở mức độ nhẹ, đột nhiên trở nên sưng tấy quá mức và vết sưng tấy này phải mất nhiều tháng mới giảm bớt. Sau một thời gian, nước tiểu của tôi trở nên khá đục. Trong suốt thời gian đó, tôi đã rèn luyện bản thân bằng cách đi bộ nhiều hơn bao giờ hết trong đời. Tôi thấy khá rõ ràng rằng, dưới áp lực liên tục của chế độ dinh dưỡng tự nhiên và tập thể dục, các chất kết tụ tích tụ trong mạch máu và khớp của tôi suốt 50 năm ăn đồ nấu chín đang bắt đầu tan đi và biến mất. Để có thể chắc chắn hơn về niềm tin của mình, tôi đột nhiên ngừng ăn đồ sống hoàn toàn và trong ba ngày tôi chỉ ăn các món thịt. Ngay ngày đầu tiên độ đục trong nước tiểu của tôi đã giảm đi, vào ngày thứ hai chỉ còn lại một chút dấu vết, trong khi đến ngày thứ ba nó hoàn toàn biến mất.

Khi tôi tiếp tục ăn sống, nước tiểu của tôi lại trở nên đục, nhưng

không còn ở mức độ nghiêm trọng như trước nữa và nó dần dần khỏi sau vài tuần. Ba ngày ăn đồ chín rõ ràng đã làm chậm tốc độ thanh lọc cơ thể nhanh chóng của tôi. Tình cờ thay, tôi lại có một phát hiện khác cùng lúc đó. Nước uống cùng với thức ăn mặn làm tăng trọng lượng cơ thể của tôi lên 3 kg trong vòng một ngày.
May mắn thay, tôi đã trở lại cân nặng trước đây vào ngày thứ tư sau khi tiếp tục ăn sống.

Có lẽ sẽ tốt cho người mới tuyển dụng ăn sống nếu có một tâm trạng vui vẻ bữa ăn sau vài tháng kiêng đồ nấu chín. Bằng cách so sánh hai hệ thống dinh dưỡng, anh ấy càng tin chắc rằng con đường mình đã chọn thực sự là đúng và sau đó anh ấy không mơ lặp lại thí nghiệm.

Chứng sưng tấy ở bàn chân của tôi dần dần biến mất sau vài tháng. Đồng thời, tôi cũng bị một số vết sưng nhẹ kéo dài; những thứ này cũng giảm dần trong vài năm sau đó và cuối cùng biến mất hoàn toàn. Những triệu chứng tương tự ít nhiều xuất hiện ở rất nhiều người ăn sống, những người viết thư cho tôi về chúng từ khắp nơi trên thế giới.

Điều quan trọng hơn nữa là sự biến mất của cọc của tôi. Bệnh trĩ mãn tính đã khiến tôi không thể nghỉ ngơi hay nghỉ ngơi trong khoảng 15 hoặc 20 năm. Mỗi ngày, có khi hai lần một ngày, tôi buộc phải thay quần áo lót. Tình trạng viêm không bao giờ thuyên giảm; liên tục chảy mủ, nhầy và máu. Ngay cả sau khi tôi chuyển sang ăn đồ sống, mặc dù cơ quan tiêu hóa của tôi đã hoạt động đều đặn nhưng tình trạng bệnh trĩ của tôi hầu như không thay đổi. Sau mỗi nỗ lực thể chất, hoặc thậm chí sau một cuộc đi bộ đơn giản, cảm giác khó chịu trở nên trầm trọng đến mức đôi khi tôi nghĩ rằng, do những thay đổi về hình thái đã diễn ra, có lẽ đống phân không muốn nhường chỗ cho việc ăn sống và rằng trong Cuối cùng tôi buộc phải chấp nhận một cuộc phẫu thuật. Nhưng đồng thời, tôi không bao giờ mất hy vọng vào sức mạnh của thiên nhiên. Và thực sự, vài tháng sau, tình trạng bắt đầu có sự cải thiện rõ rệt. Sự khó chịu hàng ngày thay đổi thành hai lần một tuần, sau đó là một lần một tuần, một lần một tháng.

và sau đó vẫn là hai hoặc ba tháng một lần, cho đến khi việc điều trị cuối cùng thành công đến mức hôm nay, tôi không còn cảm thấy mình bị bệnh trĩ nữa. Việc chữa khỏi bệnh đặc biệt nhanh chóng hơn khi tôi bắt đầu ăn salad lúa mì nảy mầm mỗi ngày. Bây giờ những hoàn cảnh này khiến chúng ta phải đối mặt với một sự thật quan trọng nhất.

Một thực tế ai cũng biết rằng bệnh trĩ là do tính đàn hồi của thành trực tràng bị suy yếu và sự giãn nở của các tĩnh mạch ở đầu dưới của ruột. Việc chữa lành bệnh trĩ bằng cách ăn sống là bằng chứng cho thấy, thông qua việc thay thế các tế bào thoái hóa trong cơ thể bằng các tế bào hoạt động, theo thời gian thành ruột và mạch máu dần được đổi mới, có được độ đàn hồi và săn chắc cần thiết. . Điều quan trọng hơn nữa là quá trình này diễn ra đồng thời ở ruột, dạ dày, tĩnh mạch, mao mạch và dây thần kinh cũng như ở mọi cơ quan và tuyến, không có ngoại lệ. Nói cách khác, cơ thể rối loạn và bệnh tật của người ăn chín được phục hồi hoàn toàn với sự bổ sung mới các tế bào trẻ, chuyên biệt và khỏe mạnh. Sự gia tăng sức mạnh tình dục nhờ ăn sống sẽ khiến tất cả mọi người ngạc nhiên, mặc dù trong hoạt động tình dục, sự điều độ nghiêm ngặt phải là nguyên tắc vững chắc của chúng tôi. Trong thể thao, những người ăn sống sẽ lập nên những kỷ lục mới chưa từng có. Đây là nơi tìm thấy giấc mơ từ lâu của các nhà giả kim, thuốc trường sinh. Chúng không phải là những tác dụng gợi cảm có được sau vài giờ nhờ thuốc, mà là những quá trình cơ bản để chữa bệnh thông qua việc tái tạo toàn bộ cơ thể.

Với điều kiện là các tế bào của một cơ quan hoặc một tuyến không bị tiêu hao hoàn toàn, việc nuôi dưỡng tự nhiên có thể giúp chúng phục hồi các tế bào bổ sung thiết yếu bằng cách sinh ra các tế bào mới, đồng thời loại bỏ sự hiện diện của các tế bào bị bệnh và vô dụng. Nhưng không có cách nào để trả lại một cơ quan bị lãng phí, chẳng hạn như một chiếc răng bị sâu, trở lại trạng thái cũ. Đó là lý do tại sao trong vấn đề sức khỏe, sự trì hoãn là nguy hiểm.

Người ăn chín sống nhờ vào hoạt động của 1/5 đến 1/10 các cơ quan và tuyến của mình, tuy nhiên, miễn là anh ta có thể đứng trên đôi chân của mình, anh ta coi mình là người khỏe mạnh. Tệ hơn nữa là nguy cơ bị tước đoạt

thậm chí một phần mười đó liên tục đeo bám anh ta như thanh kiếm của Damocles, đặc biệt là khi anh ta đã có một vài bữa tối "ngon lành".

Các nghiên cứu của các nhà tế bào học cho thấy rằng ngoài các tế bào không hoạt động, trong cơ thể con người còn có nhiều tế bào khổng lồ đa nhân (polykaryocytes), các tế bào có kích thước quá lớn không có nhân (megakaryocytes) và các loại tế bào thoái hóa khác. Những tế bào như vậy "bình thường" hiện diện trong tất cả các cơ quan và tuyến, thậm chí cả trong máu của người ăn chín. Các nhà khoa học nghiên cứu nhìn thấy những điều này và một loạt những sai lệch khác trong cơ quan của tất cả những người nghiện thực phẩm buộc phải coi chúng là những hiện tượng "bình thường" hoặc "tự nhiên".

Thực phẩm tự nhiên không tồn tại trong cơ quan tiêu hóa quá một vài giờ và dù được tiêu hóa hay không, sẽ rời khỏi cơ thể theo đường thông thường, trong khi thực phẩm nấu chín, đặc biệt là những thực phẩm có nguồn gốc động vật, tồn tại trong ống tiêu hóa trong ba giờ. hoặc bốn ngày, đôi khi trong nhiều tuần. Hiện nay, một thực tế ai cũng biết là ngay sau khi chết, tế bào động vật bắt đầu phân hủy, giải phóng nhiều loại chất độc khi chúng làm như vậy. Vì thế không có thức ăn động vật không có chất độc trên bàn ăn của người ăn chín. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi nó ở trong bụng người từ ba đến bốn ngày ở nhiệt độ 38°C. thức ăn chăn nuôi hoàn toàn chuyển hóa thành chất độc. Đôi khi quá trình này tiến triển đến mức chỉ sau khi chúng đã tàn phá thành ruột và trộn lẫn với một lượng đáng kể mủ, chất nhầy và máu, chúng mới rời khỏi cơ thể. Vào ngày thứ hai, bệnh nhân phàn nàn về tình trạng rối loạn nhẹ ở dạ dày. Các bác sĩ khuyến nghị nên sử dụng muối ăn để ngăn chặn sự xuất hiện của những hiện tượng thối rữa như vậy, như thể họ muốn biến bụng con người thành một thùng thịt muối. Những người cả tin ngây thơ tin rằng bất cứ thứ gì dạ dày chấp nhận đều không thể gây hại; trong khi gạo bóng, bánh mì trắng hoặc đường, những loại thực phẩm có hại nhất trong tất cả các loại thực phẩm, lại không gây ra phản ứng tức thời ở dạ dày. Một số người thậm chí còn thắc mắc dinh dưỡng có thể có mối liên hệ gì với mắt, da hoặc dây thần kinh, như thể bất kỳ bộ phận nào của cơ thể đều có thể thực hiện chức năng của mình mà không cần nguyên liệu thô. Bây giờ, người ta có thể tìm thấy chất gì trong

bánh mì trắng, đường hay bơ trong có thể làm sáng mắt hoặc điều hòa các hoạt động thần kinh tuyệt vời? Người ta đưa ra đủ loại phỏng đoán giả thuyết để giải thích nguyên nhân gây ra các bệnh về thần kinh, nhưng lại không hề chú ý đến yếu tố thiết yếu nhất - đặc tính của nguyên liệu thô cung cấp cho dây thần kinh.

Sức đề kháng của con người đối với các bệnh truyền nhiễm suy yếu Từ thế hệ này sang thế hệ khác

Những tuyên bố rằng mối nguy hiểm của các bệnh truyền nhiễm đang ngày càng gia tăng sự suy giảm là sai lầm. Do ăn nấu chín, tế bào của con người dần mất đi khả năng đề kháng với vi khuẩn và điều tệ hơn là chúng tiếp tục mất đi khả năng đó từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Liên quan đến vấn đề này, tôi muốn trích dẫn một vài đoạn trong cuốn "Giải phẫu bệnh lý và cơ chế bệnh sinh ở người" của nhà khoa học lỗi lạc Liên Xô IV Davydovsky, xuất bản năm 1956.
Theo ông: "Có một số bệnh nhiễm trùng đặc biệt đối với homo-sapien (anthroponoses) trên thực tế không xảy ra ở động vật, kể cả loài vượn phát triển nhất. Các nhà khoa học hoặc không thành công trong việc đưa ra các ví dụ thực nghiệm về những bệnh nhiễm trùng đó ở chúng." hoặc nếu không, họ tìm cách thu được những điểm giống rất xa của chỉ một vài trong số chúng (thương hàn, dịch tả, sốt rét, viêm màng não do não mô cầu, cúm, sởi, vàng da, bạch hầu, sốt ban đỏ, viêm phổi, thấp khớp, nhiễm trùng huyết, lậu, nhọt, viêm ruột thừa, v.v. TRÊN).

"Các bệnh lây truyền từ động vật sang người và bệnh ornithonoses (bệnh ở động vật và gia cầm) xảy ra ở nam giới, chẳng hạn như chứng sợ nước, viêm não, bệnh brucellosis (sốt Malta), bệnh psittacosis, bệnh đậu mùa, bệnh dịch hạch, bệnh tularemia, bệnh than, bệnh trichinosis và những bệnh khác, theo nguyên tắc, có những triệu chứng đặc biệt đặc trưng của con người, trong khi ở động vật đôi khi chúng chỉ hiển thị những bản sao rất xa của những triệu chứng đó."

Do đó, có vẻ như không chỉ tất cả các loài động vật, bao gồm cả tổ tiên của con người, loài vượn, không mắc các bệnh nhiễm trùng cụ thể ở người, mà chúng thậm chí còn không phản ứng với những nỗ lực có chủ ý của các nhà khoa học nghiên cứu nhằm lây nhiễm những căn bệnh đó cho chúng vì mục đích thí nghiệm. Ngược lại,

tồn tại những vi khuẩn đặc biệt đối với động vật và chim, nhưng không ảnh hưởng đến chúng một cách bình thường, mặc dù chúng luôn hiện diện trong các cơ quan của chúng. Tuy nhiên, khi được truyền sang con người, chính những vi khuẩn đó sẽ lây nhiễm vào con người một cách khủng khiếp và tai hại nhất. Chúng ta phải thêm vào điều này một thực tế là động vật miễn dịch với tất cả các bệnh mãn tính.

Lý do cho sự tương phản nổi bật này là gì? Điều gì phân biệt con người với con vật ở đây nếu không phải thói quen nuôi dưỡng bản thân theo quy luật "văn minh" rồi ung dung ngồi khoanh chân tại bàn làm việc? Bạn hãy hình dung xem sẽ như thế nào nếu một trong những ngày đẹp trời này, con bò có ý định trở nên "văn minh" như con người, ăn thức ăn gia súc sau khi luộc trong vạc và khi bị bệnh, giả vờ rằng lý do vẫn chưa được biết. Rồi nếu có người đề nghị cô nên thử ăn cỏ sống để bồi dưỡng, cô nên bày tỏ nỗi sợ cơ thể đã quen với việc nấu chín, cỏ sống sẽ gây hại cho mình. Bạn cũng hãy hình dung xem con bò ngày nay sẽ như thế nào nếu nó đã ăn cỏ nấu chín trong hàng ngàn năm mà không hề suy ngẫm một chút rằng việc nó đang làm là một hành động trái tự nhiên. Tuy nhiên, đây chính là vị trí mà những người sùng bái thịt ngày nay đã đặt mình vào.

Cuộc chiến chống lại các bệnh truyền nhiễm bắt đầu từ một cuộc chiến hoàn toàn quan điểm sai lầm. Việc giảm tỷ lệ tử vong do các bệnh truyền nhiễm đạt được không phải bằng cách tăng cường sức đề kháng của cơ thể mà bằng cách giảm thiểu các điều kiện bên ngoài làm lây lan bệnh nhiễm trùng.
Theo thời gian, sức đề kháng của con người đã suy yếu đến mức nếu chúng ta loại bỏ các tiện nghi được cung cấp bởi nhà ở hiện đại, hệ thống cấp nước tập trung, vệ sinh đô thị, cách ly bệnh nhân, v.v. và quay trở lại các điều kiện phổ biến 200 năm trước, con người sẽ bị tiêu diệt bởi nhiều dịch bệnh khác nhau trong vòng vài năm tới.

Dù sao đi nữa, ngay cả ngày nay các bệnh tự nhiễm, chẳng hạn như các bệnh làm phát sinh điều kiện catarrhal, phát triển nhanh chóng và trở thành một thảm họa không thể tránh khỏi đối với toàn thể nhân loại ăn đồ nấu chín. Lợi dụng điểm yếu của tế bào người giả, vi sinh vật vô hại trở thành

khá có hại. Davydovsky viết: "Dựa trên dữ liệu hiện đại về khả năng thay đổi của vi khuẩn, chúng ta phải coi giả thuyết rằng vi khuẩn gây bệnh có thể được tạo ra từ cái gọi là vi khuẩn không gây bệnh là khá gần với thực tế. Do đó, trực khuẩn thương hàn, phó thương hàn và bệnh lỵ có thể bắt nguồn từ từ trực khuẩn đường ruột, trực khuẩn bạch hầu thực sự có thể phát triển từ trực khuẩn giả, sự biến đổi như vậy có thể xảy ra ở tất cả các loại cầu khuẩn, ở vi khuẩn kỵ khí, ở trực khuẩn bệnh dịch hạch và bệnh lao và ở các vi sinh vật khác. Tình trạng tự nhiễm trùng đặc biệt nghiêm trọng, gây thiệt hại cho các cư dân bình thường trong cơ thể con người, da và màng nhầy."

Trong rất nhiều bệnh truyền nhiễm không có bằng chứng về sự lây nhiễm. Nói chung, mọi bệnh truyền nhiễm đều xuất hiện lần đầu tiên trong cơ thể mỏng manh của một số người yếu đuối và sau đó truyền sang người khác. Trên thực tế, mọi sinh vật như vậy đều là nhà máy nguy hiểm cho sự sinh sôi và phát tán của vi khuẩn gây bệnh. Một nhà máy như vậy không thể tìm thấy ở những người ăn sống. Vì vậy, thế giới của những người ăn sống sẽ mãi mãi thoát khỏi mọi bệnh truyền nhiễm.

Quan điểm của Davydovsky về hiện tượng tự nhiễm trùng có thể được tóm tắt như sau: "Các khu vực chính trong cơ thể chúng ta nơi quá trình tự nhiễm trùng phát triển là: cổ họng, amidan, ruột thừa dạng giun, ruột già, kết mạc, ống phế quản và đường tiết niệu.Các bệnh tự nhiễm là: viêm mũi, viêm họng, viêm đại tràng, lỵ, viêm phế quản, viêm phổi, viêm bàng quang, viêm bể thận, viêm thận, viêm kết mạc, viêm da,

nhọt, nhọt, viêm tai giữa, viêm túi mật, viêm tủy xương, sau sinh viêm nội mạc tử cung, vân vân. Theo số liệu do FG cung cấp Barinski (1949), chỉ có 50% trường hợp sốt ban đỏ và 15% bệnh bạch hầu có thể tiếp xúc trực tiếp. Nói cách khác, trong phần lớn các trường hợp mắc bệnh bạch hầu không có bằng chứng nào cho thấy sự lây nhiễm là từ nguồn bên ngoài. Một lần nữa, bằng chứng do TE Boldyrev (1949) cung cấp chỉ ra rằng 53% trường hợp thương hàn không rõ nguồn gốc. Vai trò của nhiễm trùng ngoại sinh giảm dần, nhường chỗ cho nhiễm trùng nội sinh. Không có bất kỳ

nghi ngờ trong tương lai, người ta sẽ nhận ra rằng vai trò chính thực sự là do tự nhiễm trùng, đặc biệt là khi chúng ta chưa có đầy đủ kiến thức cần thiết để có thể giải thích bản chất của các cơ chế và điều kiện sinh lý thay đổi. sự cộng sinh bình thường của tế bào và vi khuẩn vào trạng thái nhiễm trùng.

"Liên quan đến nguyên nhân của các bệnh truyền nhiễm, chúng ta phải từ bỏ các quan niệm được hình thành từ thời Koch, Ehrlich và Pasteur về bản chất 'gây bệnh' của các vi sinh vật ở môi trường bên ngoài và bên trong. Theo nghĩa đầy đủ của từ này, không phải bản thân vi khuẩn gây bệnh mà là những mối tương quan sinh lý tồn tại trong cơ thể nhất định tại một thời điểm cụ thể và có mối liên hệ hữu cơ với những rối loạn trong hệ thống điều hòa và cơ chế thần kinh của nó. Không có vi khuẩn 'gây bệnh' đặc biệt nào trong tự nhiên; tuy nhiên, không có hết các yếu tố thúc đẩy tính nhạy cảm ở một đối tượng thường phản kháng, và ngược lại."

Chúng ta chỉ có thể rút ra một kết luận từ tất cả những điều này. Nguyên nhân thực sự của các bệnh truyền nhiễm không phải là vi khuẩn mà là tình trạng suy giảm các quá trình sinh học bình thường của cơ thể. Vi khuẩn luôn tồn tại, chúng vẫn tồn tại và chúng sẽ tồn tại mãi mãi. Chiến dịch tiêu diệt và tiêu diệt chúng thật là điên rồ. Kết quả của việc nhắm mắt làm ngơ trước những nguyên nhân thực sự của bệnh tật, sức đề kháng hữu cơ của con người dần dần bị suy giảm đến mức con người không còn chờ đợi sự lây nhiễm từ bên ngoài mà phải khuất phục trước vi khuẩn tràn ngập bên trong cơ thể. . Vì trong cơ thể con người, chính những vi khuẩn không thể gây hại cho những động vật hèn hạ nhất sẽ phải đối mặt với những tế bào yếu đuối, vô giá trị, không hoạt động được hình thành từ thịt, bánh mì, bơ và đường. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi chúng chỉ đơn giản rơi vào những tế bào đó và nuốt chửng chúng một cách say mê. Người nhạy cảm nên thanh lọc cơ thể mình khỏi từng tế bào vô dụng đó, sau đó sẽ không có vi khuẩn nào dám tiếp cận những tế bào trẻ trung, cường tráng và khỏe mạnh sẽ hình thành từ các loại trái cây, quả hạch và ngũ cốc quý. Quả thực, đây là "bản chất của các cơ chế và điều kiện sinh lý làm thay đổi cuộc sống bình thường".

sự cộng sinh của tế bào và vi khuẩn vào trạng thái nhiễm trùng", lời giải thích mà Davydovsky không thể đưa ra.

Vai trò của kháng sinh như một tác nhân trị liệu chỉ là tạm thời và mang tính lừa đảo. Mọi người đang dần trở nên thất vọng với họ. Vô hiệu hóa tác động của hoạt động của vi khuẩn trong một thời gian ngắn, chúng làm suy yếu các tế bào và dọn đường cho các bệnh nhiễm trùng mạnh hơn sau này.

Tôi có trải nghiệm sâu sắc nhất về thuốc kháng sinh. Vì thiếu dinh dưỡng tự nhiên nên con tôi luôn bị sốt dai dẳng, không đều đặn do tự nhiễm và tự nhiễm độc, thân nhiệt thường dao động trong khoảng 37,8°C. và 38°C. Tôi đưa con trai tôi đến Paris và giao nó cho những “chuyên gia” lỗi lạc nhất ở đó chăm sóc. Thật không may, thông qua thí nghiệm bừa bãi với thuốc kháng sinh, họ đã tăng nhiệt độ lên 40-41°C. và làm thoái hóa tim và thận của anh ấy, cuối cùng họ đã giết anh ấy mà không thể chẩn đoán được bệnh của anh ấy.

Điều tương tự cũng xảy ra với con gái tôi, nhưng vẫn bạo lực lớn hơn, hai năm sau. Tôi đưa cháu vào Bệnh viện Nhi Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ở Hamburg, nơi bác sĩ Wolfgang Tiling đã thực hiện những thí nghiệm vô nhân đạo nhất trên đứa con tội nghiệp của tôi. Mỗi ngày anh ta lấy ra một lượng máu khổng lồ, đem đi xét nghiệm trong phòng thí nghiệm hoặc tiêm vào hàng chục con chuột và thỏ tội nghiệp, giả vờ rằng bằng cách nhân lên số lượng vi khuẩn, anh ta muốn xác định được sinh vật thực sự gây ra căn bệnh này, nhưng anh ta không thể xác định được trong các cuộc kiểm tra lâm sàng bất thường của mình. Nhiệt độ của con tôi càng cao thì liều lượng thuốc kháng sinh được sử dụng càng lớn và chủng loại của chúng càng đa dạng. Với việc tăng liều kháng sinh, nhiệt độ ngày càng tăng cao cho đến khi dao động liên tục trong khoảng 39°C. và 41°C. và các dấu hiệu viêm thận trở nên rõ rệt. Bằng phương tiện "khoa học" của mình, ông đã đẩy nhanh quá trình phát triển của căn bệnh, giảm thời gian "bình thường" từ 4 năm xuống chỉ còn một tháng. Anh ta coi đứa trẻ như một đứa ngốc và khiến chúng tôi sợ hãi vào niềm tin sai lầm

rằng nếu cô ấy không được tiêm cortisone hoặc làm sinh thiết bên trong, cô ấy sẽ không sống được quá một tuần.

Vào những ngày đó tôi tình cờ đọc được cuốn sách tiếng Đức của Bircher-Benner. chuyên luận có tựa đề "Các bệnh dinh dưỡng" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Tôi liền đưa con gái ra khỏi bệnh viện đó và giao cho cháu chăm sóc dinh dưỡng tự nhiên. Với một làn sóng thần kỳ đột ngột, nhiệt độ của con tôi giảm xuống khoảng 37°-37,5°C. và lượng nước tiểu của cô tăng từ 200m1 lên 2 lít mỗi ngày. Trong vòng một tuần, cô ấy đứng dậy và đi ngang qua phòng để mở cửa cho vị bác sĩ nhẫn tâm đó, người đã chết lặng vì sửng sốt và sợ bị sỉ nhục đến mức vì lý do vô căn cứ này hay lý do khác, ông ấy đã từ chối đưa cho tôi bản sao của bệnh viện. hồ sơ và khám lâm sàng.

Nếu tôi tiếp tục nuôi đứa trẻ bằng chế độ ăn hoàn toàn bằng thực phẩm sống thì chắc chắn nó đã sống sót đến ngày hôm nay. Nhưng lúc đó tôi coi thực phẩm tươi sống như một phương pháp chữa bệnh và tôi vẫn tin tưởng vào vitamin nhân tạo. Để làm quen với hệ thống dinh dưỡng của Phòng khám Tư nhân của Tiến sĩ Bircher Benner, tôi đã đưa đứa trẻ từ Hamburg đến Zurich và giữ nó trong viện điều dưỡng đó trong 23 ngày. Nhân tiện, ở đây tôi xin đề cập rằng thật không may sau cái chết của Tiến sĩ Bircher Benner, hệ thống dinh dưỡng của ông đã bị thay đổi rất nhiều do đưa vào sử dụng thực phẩm nấu chín, các sản phẩm từ sữa, vitamin và các loại thuốc khác.
Dù sao đi nữa, được khích lệ bởi sự cải thiện nhanh chóng tình trạng của cô ấy, tôi nghĩ có thể phục hồi sức khỏe cho cô ấy một phần bằng các chất dinh dưỡng thô, một phần bằng thức ăn nấu chín và vitamin nhân tạo. Dù sao thì chúng tôi cũng chỉ có thể kéo dài tuổi thọ của cô ấy thêm bốn năm.

Bản thân tôi là một ví dụ nổi bật về sự chiến thắng của con người trước bệnh tự nhiễm. Trong hơn 20 năm, tôi đã bị viêm phế quản mãn tính đến mức vài lần trong năm, tôi luôn phải nằm trên giường với những cơn cảm lạnh nặng nhất. Tuy nhiên, ăn sống đã thay đổi tất cả những điều này và mặc dù trong mười năm qua tôi đã ngủ ngoài trời suốt cả năm, đôi khi trong cái giá lạnh mùa đông 15 hoặc 16 độ, với vi khuẩn vẫn còn ở đó,

chưa một lần nào tôi ho hay cảm thấy có dấu hiệu cảm lạnh dù là nhỏ nhất. Nhân tiện, tôi muốn nói thêm rằng ngủ ngoài trời vào mùa đông không đòi hỏi chủ nghĩa anh hùng đặc biệt. Tất cả những gì cần thiết là che chắn cơ thể thật tốt và giữ cho khuôn mặt luôn thông thoáng với không khí trong lành. Ngoài ra, điều quan trọng là phải kiêng ăn đồ nấu chín để loại bỏ nguyên nhân khiến bạn mất ngủ nhiều đêm và lăn lộn trên giường không ngừng.

Ung thư là kết quả của sự thoái hóa cực độ của tế bào

Giống như tất cả các bệnh khác, nguyên nhân gây ung thư cũng là khá dễ dàng được giải thích dưới ánh sáng của các quy luật tự nhiên.

Các nhà tế bào học đã thực hiện rất nhiều nghiên cứu nhằm khám phá sự khác biệt giữa cấu trúc của tế bào bình thường và cấu trúc của tế bào ung thư. Nói chung, họ đã phát hiện ra rằng tế bào ung thư là những loại tế bào khá phổ biến, không có cấu trúc và khả năng cần thiết để thực hiện bất kỳ công việc hữu ích nào. Mục đích duy nhất của chúng là tiêu thụ protein (vật liệu xây dựng) và nhân lên.

Như chúng ta đã biết, tế bào của kẻ giả dối có những đặc điểm giống hệt nhau phẩm chất. Chỉ có một mức độ khác biệt giữa sự thoái hóa của tế bào của người giả dối và tế bào của bệnh ung thư. Liên quan đến vị trí trong một số trường hợp nhất định, người đàn ông đích thực đã thành công trong việc kiểm soát các tế bào của người đàn ông giả. Anh ta rải chúng ra khắp cơ thể, lấp đầy những khoang trống, vứt chúng dưới da, trộn chúng với các tế bào bình thường của mình và do đó, ít nhất trong một thời gian, anh ta giữ được các cơ quan và hệ thống nhạy cảm của cơ thể. cơ thể anh ta thoát khỏi nguy cơ áp lực của họ.

Mọi người đều có thể nhìn thấy bằng mắt thường khối lượng khổng lồ của người giả, có khi nặng tới 60-70 kg. Nếu một vài kg khối lượng đó được đặt vào bất kỳ tuyến hoặc cơ quan nào, hoạt động của tuyến hoặc cơ quan đó chắc chắn sẽ bị tê liệt dưới áp lực gây ra. Chính bằng cách này mà bệnh ung thư đã chấm dứt cuộc đời của một người đàn ông.

Tế bào của kẻ giả dối, giống như tế bào của bệnh ung thư, được gọi là tồn tại nhờ vào thức ăn được chuẩn bị trong nhà bếp cho

mục đích chính là đóng vai trò là người tiêu dùng cuồng nhiệt những thực phẩm đó. Do nỗ lực phòng thủ của con người thật, các tế bào của con người giả không thể tiêu hóa hoàn toàn số lượng khổng lồ các chất phi tự nhiên được đưa vào cơ thể qua con đường gây nghiện, và do đó một tỷ lệ lớn các chất đó bị mất đi một cách vô mục đích. bị đốt cháy và biến thành nhiệt lượng dư thừa. Để có thể thoải mái tiêu thụ khối lượng thức ăn quá mức đó, các tế bào của kẻ giả tạo cố gắng giành được sự độc lập, định cư ở bất kỳ địa điểm nào mà chúng muốn và ăn ngấu nghiến đến mức no.
Khi một hoặc một số người trong số họ thành công trong nỗ lực của mình, họ bắt đầu ngấu nghiến với tốc độ không thể tin được những thực phẩm được chủ nhân tham lam của họ đưa cho họ. Do đó, bắt đầu từ một hoặc hai tế bào tầm thường, sẽ xuất hiện một con quái vật đang giam giữ toàn thể nhân loại trong nanh vuốt của nỗi kinh hoàng chết người.
Không có quá trình bệnh lý nào mà chúng ta gặp phải trường hợp tương tự trong đó trong số hàng triệu tế bào chỉ có một hoặc hai tế bào không chịu nổi bệnh tật.

Người sáng suốt có khả năng sáng suốt để chiếm lĩnh tâm trí mình với những vấn đề cơ bản không thể không băn khoăn trước những câu hỏi ngu ngốc mà các nhà khoa học nghiên cứu đang lãng phí thời gian, tiền bạc và sức lực của họ. Để giải thích sự xuất hiện của bệnh ung thư, họ đã liệt kê khoảng 400 tác nhân gây ung thư khác nhau, ngoại trừ các yếu tố chế độ ăn uống, không có mối liên hệ tối thiểu nào với các nguyên nhân cơ bản gây ung thư. Mỗi cá nhân phải tự hỏi mình câu hỏi này: "Cứ thừa nhận rằng tất cả các chất độc, tia sáng, kích thích mãn tính, vết thương, vết bỏng, vi rút, nicotine, hắc ín và một loạt các tác nhân khác có thể, như những yếu tố gây hại, có thể tước đi các tế bào phức hợp của chúng." cấu trúc và khả năng làm việc của chúng, hoặc gây tổn hại, làm gầy mòn, nghiền nát và tiêu diệt chúng, nhưng bằng cách nào chúng có thể tạo ra trong một hoặc hai tế bào sức mạnh nhân lên to lớn đến mức có thể cho phép chúng, trong một khoảng thời gian rất ngắn. đến lúc phải sụp đổ và sau đó phá hủy toàn bộ tòa nhà tuyệt vời của cơ thể con người?”

Sức mạnh khủng khiếp đó được chính chủ nhân của sinh vật đó siêng năng nấu nướng, chuẩn bị và dâng tặng cho con quái vật.

sự hủy diệt cuối cùng của chính mình. Ung thư là bằng chứng sống cho sự thoái hóa trầm trọng của tế bào và là kết quả tất yếu của chế độ dinh dưỡng không tự nhiên.

Trong quá trình điều tra, các nhà khoa học hết lần này đến lần khác phải đối mặt với những nguyên nhân thực sự gây ra bệnh ung thư. Họ nắm trong tay những bằng chứng không thể chối cãi, họ xem xét chúng một lúc và thậm chí xác nhận chúng, nhưng bất cứ khi nào vấn đề thay đổi các hệ thống ăn kiêng phổ biến được đưa ra để cân nhắc, họ đều nhắm mắt kinh ngạc, như thể bị sét đánh, và không chần chừ một giây phút nào, họ bỏ chạy vì họ KHÔNG MUỐN thấy bất cứ điều gì không tự nhiên trong thói quen dinh dưỡng của mình. Đặc biệt, KHÔNG MUỐN chỉ trích loại bánh mà họ ăn và thứ mà từ lâu họ đã coi là thiêng liêng, mà không hề suy ngẫm rằng khi nó được đưa đến bàn ăn, nó đã bị xúc phạm nhiều lần bằng cách nghiền nát. , rây, nhào và nướng.

Các nhà tế bào học thấy rõ rằng ung thư được tạo ra nhờ các tế bào không có cấu trúc chuyên biệt và khả năng hoạt động, tuy nhiên theo quan điểm của họ, tất cả các tế bào của cái gọi là người khỏe mạnh (mặc dù chúng là sản phẩm của dinh dưỡng không tự nhiên) chủ yếu là các tế bào phát triển đầy đủ và hoàn hảo mà sau này bị mất đi các thuộc tính bình thường do ảnh hưởng của một số tác nhân gây ung thư. Nói cách khác, việc nhà máy không có cơ chế thích hợp để tạo ra các khiếm khuyết trong quá trình sản xuất có liên quan đến mọi yếu tố ngẫu nhiên, nhưng chúng không liên quan gì đến vật liệu xây dựng cung cấp cho nhà máy đó, hoặc với tính chất và chất lượng của nguyên liệu thô. nguyên liệu cần thiết cho sản xuất. Họ KHÔNG MUỐN THẤY rằng các cơ quan của tất cả những người ăn đồ nấu chín thường xuyên tràn ngập hàng tỷ tế bào đã mất đi cấu trúc và chức năng thích hợp. Bây giờ tôi sẽ trích dẫn một vài đoạn trong cuốn “Tế bào ung thư” của Cowdry, từ đó người đọc sẽ thấy rõ nguyên nhân thực sự của bệnh ung thư rõ ràng và hiển nhiên như thế nào.

ung thư được.

Cowdry viết (tr.11): "Với sự mất đi toàn bộ hoặc một phần chức năng phục vụ chuyên biệt của tiền thân, các tế bào ung thư sẽ mất đi các đặc điểm cấu trúc tạo nên chức năng cụ thể đó."

khả thi. Cấu trúc không thể được duy trì khi không có chức năng cũng như chức năng không thể được duy trì khi không có cấu trúc tương ứng." Cowdry đã quên thêm một sự thật hiển nhiên nhất qua đó bí mật của bệnh ung thư lẽ ra đã được giải quyết một lần đủ cả.

Cụ thể, để duy trì cấu trúc và chức năng, nguyên liệu thô là những điều kiện cần thiết và khi những NGUYÊN LIỆU THÔ đó được chuyển đổi thành NGUYÊN LIỆU NẤU, cả cấu trúc và chức năng sẽ không được duy trì.

Về sự phát triển bình thường của tế bào, Cowdry trích dẫn Rusch như sau: "Các tế bào nguyên thủy bình thường chứa nhiều cơ chế tiềm năng quyết định sự biệt hóa cuối cùng. Các cơ chế này trở nên hoạt động về mặt chức năng khi các thành phần đạt được mức định lượng nhất định" (trang 15). Trong quá trình chuyển đổi thành ung thư "Các chất gây ung thư gây ra sự thay đổi ở một hoặc nhiều chức năng đặc biệt của tế bào. Sự thay đổi kết quả là do di truyền." Tuy nhiên, "Các tế bào chịu đựng sự thay đổi có thể di truyền như vậy có thể cần phải mất thêm các yếu tố phụ kiện trước khi trở thành các khối u hoàn toàn tự trị" (trang 17). Ung thư không được tạo ra từ các tế bào chuyên biệt và phát triển đầy đủ. “Trứng và tinh trùng là những tế bào biệt hóa cao, không trở thành ác tính và gây ra ung thư bao gồm tinh trùng hoặc tế bào trứng nhân lên mà không có sự hạn chế thông thường và xâm chiếm lãnh thổ thuộc về các tế bào bình thường, hoạt động tốt” (tr. 333).

Hoạt động chính của tế bào ung thư là săn lùng các chất nitơ, tiêu hóa protein động vật, lấy đi axit amin, tổng hợp các protein bất thường và thực hiện nhiều hoạt động khác có tính chất tương tự. Ung thư được coi là "hoạt động giống như một 'bẫy nitơ' loại bỏ các axit amin khỏi cơ thể mà không cho phép nó quay trở lại đáng kể" (tr. 39). Ở phần dưới nữa có ghi (ibid.): "Sự chuyển hóa nitơ của các tế bào ác tính dường như được thực hiện bằng cách lấy từ các tế bào hoạt động tốt, phục vụ cơ thể một cách thích hợp những vật liệu vô cùng cần thiết cho chúng." Bí ẩn sẽ được giải quyết dễ dàng nếu từ "vô cùng cần thiết" được thay thế bằng từ "CỰC KỲ VÔ DỤNG VÀ CÓ HẠI". Christensen và Henderson (1952) coi tính ưu việt của axit amin

sự tích tụ của các tế bào ung thư "một yếu tố quan trọng trong sự tăng trưởng và nhân lên của tế bào ung thư ở động vật lãng phí" (ibid.). Theo quan điểm của họ, động vật bị lãng phí không phải do thiếu thức ăn tự nhiên mà do thiếu hụt lượng axit amin.

Tế bào ung thư liên tục tổng hợp protein. Cowdry viết (tr. 152): "Bệnh ác tính thường được coi là có liên quan đến sự bất thường trong quá trình tổng hợp protein và khả năng hình thành các protein bất thường. Có sự tổng hợp liên tục của protein và nucleoprotein để cung cấp chất tế bào mới trong các khối u đang phát triển, trong khi sự tổng hợp các chất này vật liệu trong các mô không phát triển bình thường được cân bằng bởi sự phân hủy tương đương." Ở một chỗ khác, ông trích dẫn Caspersson (1950): "Giữa tế bào khối u ác tính và tế bào phát triển bình thường dường như tồn tại một sự khác biệt cơ bản liên quan đến sự phát triển của hệ thống hình thành protein. Trong tế bào khối u ác tính, cơ chế ức chế nội bào, thường hạn chế hoạt động của hệ thống tạo protein, ít nhiều đã ngừng hoạt động, dẫn đến những thay đổi cụ thể trong bức tranh hóa học tế bào" (trang 10-102). Có cần phải nhấn mạnh rằng các protein được đề cập không phải là protein thu được từ nho hoặc táo, mà là những protein được nấu hoặc nướng trong bếp và bị các tế

Các nghiên cứu khoa học sâu hơn đã chỉ ra rằng số lượng Mặt khác, chất béo trong tế bào ung thư cao hơn mức bình thường, trong khi lượng vitamin và khoáng chất lại thấp hơn mức bình thường.

Cowdry thừa nhận rằng "Tế bào, ác tính hay các tế bào khác, hầu như là những cá thể nhỏ bé phức tạp không thể tưởng tượng được. Có lẽ mỗi tế bào có thể có tới 10.000 thành phần sinh hóa khác nhau, từ các ion vô cơ đến các protein và nucleoprotein phức tạp nhất, chúng tương tác trực tiếp hoặc gián tiếp với nhau. ..sự cân bằng của các hoạt động trong một tế bào sống, tức là sự biểu hiện công khai tổng thể về sự sống của tế bào, phải là một hàm số tại bất kỳ thời điểm nào của các tương tác động học rất phức tạp giữa các vật liệu này. sẽ cần phải mô tả bằng thuật ngữ động học nhiều mối quan hệ liên quan.Vì không thể xác định được nhiều hơn về mặt định lượng

một vài biến số cùng một lúc, chúng ta có thể có được một cái nhìn rất hạn chế về toàn bộ tình huống phức tạp. Các công thức toán học xử lý các hệ thống 4 hoặc 5 thành phần gặp rất nhiều khó khăn, chưa nói đến những công thức toán học xử lý hàng nghìn biến số" (trang 151-152). Do đó, các nhà khoa học của chúng ta, những người nắm trong tay vận mệnh của cả nhân loại, biết rất ít về Tuy nhiên, bất chấp sự hiểu biết ít ỏi của mình, họ vẫn bỏ qua bản chất đã tạo nên những tế bào phức tạp đó và khiến mọi người tin rằng bằng những tính toán chính xác của chính mình, họ có thể xác định chính xác các yêu cầu về mặt định tính và định lượng của những tế bào đó. tế bào liên quan đến protein, chất béo, carbohydrate, vitamin, khoáng chất, v.v.

Họ thậm chí còn đi xa đến mức đầu tiên coi thường sự khôn ngoan của kỹ sư trưởng bằng cách không chấp thuận những gì ông ta đã phong chức, sau đó pha chế ra nhiều chất khác nhau trong nhà máy của họ và cung cấp cho chúng tôi. Hãy để người đọc tự quyết định xem hành động của họ là đáng buồn cười hay đáng trách.

Bằng chứng đáng chú ý đã được các nhà khoa học nghiên cứu thu thập để chỉ ra rằng việc tiết kiệm hoặc hạn chế chế độ ăn uống sẽ ngăn ngừa hoặc ít nhất là hạn chế tỷ lệ mắc và sự phát triển của bệnh ung thư. Trong Chiến tranh thế giới thứ nhất, dưới chế độ phân phối thực phẩm khắc nghiệt đang có hiệu lực ở Đan Mạch, Nga, Đức và Áo, số ca tử vong do ung thư ít hơn so với sau khi chế độ phân phối lương thực bị bãi bỏ vào cuối chiến tranh. Theo quan điểm của Hindhede (1925), việc cho ăn quá mức đã góp phần làm tăng tỷ lệ tử vong sau đó.

Cowdry trích dẫn các ví dụ từ các thí nghiệm được thực hiện trên động vật: "McCay (1947) đã công nhận Moreschi (1909) vì đã mở rộng công việc của các nhà điều tra người Anh trước đó nhằm chứng minh rằng việc hạn chế chế độ ăn uống ngăn ngừa hoặc làm chậm sự phát triển của khối u ở động vật. Sarcomas được Moreschi cấy vào chuột chiếm tỷ lệ tương ứng với lượng thức ăn được cung cấp. Những con chuột có chế độ ăn hạn chế sống lâu hơn và việc cấy ghép khối u vào chúng khó khăn hơn so với những con chuột được cho ăn đầy đủ.

"McCay và các cộng sự của ông đã thực hiện những nghiên cứu khá đáng chú ý về chuột bị chậm phát triển bằng cách giảm năng lượng của khẩu phần xuống mức đủ để duy trì nhưng không đủ để tăng trưởng. Do đó, một nhóm đã được tổ chức

còn non hơn 700 ngày và một số khác quá 900 ngày mà không được phép phát triển đến mức trưởng thành, mặc dù thực tế là thời gian sống trung bình của loại chuột này trong điều kiện thông thường là khoảng 600 ngày. Khi được cung cấp đủ lượng calo, những con chuột chậm phát triển sẽ trưởng thành và có thể sống tổng cộng 1.400 ngày hoặc hơn - gấp đôi tuổi thọ bình thường của chúng" (trang 394-395). Một lần nữa, theo McCay, Sperling và Barnes (1943) "sự phát triển của các khối u" là không đáng kể ở những con chuột bị chậm phát triển cho đến khi chúng được phép trưởng thành" (tr. 396). Sẽ không đạt được kết quả tuyệt vời nào nếu những con chuột đó được cho ăn theo một chế độ ăn hạn chế chỉ toàn thực phẩm thô.

Các thí nghiệm tiếp theo cho thấy 150 trường hợp khối u phát triển trong số 198 con chuột được cho ăn chế độ ăn "bình thường", so với chỉ 38 trường hợp khối u trong số 200 con chuột chậm phát triển - những con vật bị thiếu một phần cái gọi là chế độ ăn bình thường. chế độ ăn uống lây lan sự tàn sát tàn nhẫn như vậy và rút ngắn thời gian sống nhiều lần?

Nhiều nỗ lực đã được thực hiện tại nhiều thời điểm để làm sáng tỏ mối quan hệ giữa trọng lượng cơ thể và tỷ lệ tử vong do ung thư bằng cách tham khảo số liệu thống kê về bảo hiểm nhân thọ. Năm 1913, một ủy ban chung của Hiệp hội Giám đốc Y tế Bảo hiểm Nhân thọ và Hiệp hội Actuarial Hoa Kỳ đã xử lý 774.672 hợp đồng bảo hiểm được mua bởi nam giới trong độ tuổi 20-62. Sau đó, người ta thấy rằng đối với nam giới tham gia bảo hiểm ở độ tuổi 30-44, tỷ lệ tử vong do ung thư là ở những người thừa cân 37, đối với những người có cân nặng tiêu chuẩn là 32 và đối với những người nhẹ cân là 24, tính theo 100.000. Đối với nhóm người lớn tuổi từ 45 tuổi trở lên,

tỷ lệ tương ứng là 156, 144 và 120.
Theo hồ sơ của Công ty Bảo hiểm Nhân thọ Union Central, được phân tích vào năm 1932, sau đây là tỷ lệ tử vong do ung thư, bắt đầu từ 25% thừa cân trở lên cho đến 50% thiếu cân: 143, 138, 121, 111, 114 và 95, con số 111 đề cập đến cân nặng "bình thường". Gần đây hơn, theo Bản tin Thống kê của Công ty Bảo hiểm Nhân thọ Metropolitan (1951), tỷ lệ tử vong ở nam giới thừa cân do bệnh tim mạch-thận

lại bằng một nửa so với tiêu chuẩn và tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường gấp khoảng bốn lần so với tiêu chuẩn. Đây là những tiền thưởng mà kẻ giả dối ban tặng cho nhân loại.

Từ năm 1900 đến năm 1950, tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch và ung thư ở Hoa Kỳ tăng lên như sau: Trong vòng 50 năm, tỷ lệ tử vong do ung thư đã tăng từ 64 lên 139,6 trên 100.000 dân, trong khi tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch đã tăng từ 244 lên 478,1. Tính chung, năm 1950 trong số 803,9 ca tử vong trên 100.000 dân do 10 nguyên nhân hàng đầu, bệnh tim mạch và ung thư chiếm 617,7. Quan trọng hơn nữa là những số liệu mới nhất hiện có, tính đến năm 1964. Tỷ lệ tử vong vì ung thư hiện đã tăng lên 151,3, trong khi tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch đã tăng lên 508,6, tạo ra con số tổng hợp là 659,9 trên tổng số 939,7 từ tất cả các nước. nguyên nhân. Đây là những kết quả đáng kinh ngạc của sự “tiến bộ” của y học; kết quả gây sốc của sự đa dạng của bác sĩ, bệnh viện và thuốc men; các sản phẩm tất yếu của quá trình "tinh chế và thanh lọc" thực phẩm. Người ta có thể tưởng tượng rõ ràng tình hình nếu “tiến trình” hiện tại tiếp tục kéo dài thêm 50 năm nữa.

Theo số liệu thống kê chính thức của Hợp chủng quốc Hoa Kỳ vào năm 1964, chỉ có 1,4% tổng số ca tử vong được cho là do "Triệu chứng, bệnh lão suy và các tình trạng không rõ ràng". Tất nhiên, trong phạm trù này, tuổi già chỉ là phỏng đoán, bởi vì trong số những người tiêu thụ thực phẩm nấu chín không ai đến tuổi già. Trong khi đó trong điều kiện thực sự văn minh! Ngoại trừ những tai nạn và rủi ro, tất cả nhân loại sẽ chết khi tuổi già đã cao.

Trong số các động vật hoang dã trong môi trường tự nhiên, sự xuất hiện của bệnh ung thư vẫn chưa được biết đến. Tuy nhiên, sau khi cho khỉ nuôi nhốt ăn thức ăn thoái hóa trong thời gian dài, người ta có thể quan sát thấy một hoặc hai khối u giống như ung thư. Cowdry (tr.

196). Sở dĩ như vậy là do bàn tay hủy diệt của loài người chưa

đã đến được với họ. Khả năng miễn dịch của họ càng đáng chú ý hơn vì thực tế là thế giới của họ rộng lớn hơn thế giới của chúng ta rất nhiều, cả về diện tích và dân số.

Như chúng tôi đã nói, trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học đối mặt với những nguyên nhân cơ bản của bệnh ung thư, họ xem xét và xác nhận chúng, tuy nhiên họ hoàn toàn bỏ qua chúng với sự thờ ơ hoàn toàn, như thể nhiệm vụ của họ là một điều gì đó khác. "Ý tưởng cho rằng một số thành phần trong chế độ ăn uống được tiêu thụ với số lượng quá mức hoặc thiếu chúng có thể gây ung thư ở người, đang có cơ sở từ một nguồn khác.

Những thay đổi thí nghiệm trong chế độ ăn của động vật có thể làm cho tất cả sự khác biệt về sự hiện diện hay vắng mặt của bệnh ung thư" (tr. 220).

Họ thậm chí còn cảm nhận trực tiếp được tác dụng của thực phẩm tự nhiên. Cowdry khá rõ ràng về điểm này: "Cuối cùng, thực tế bắt đầu nổi lên là ở một số động vật ít có khuynh hướng phát triển khối u hơn khi chúng được cho ăn thức ăn tự nhiên so với khi chúng được cho ăn thức ăn có độ tinh khiết cao. Silverstone, Solomon và Tannenbaum (1952) quan sát thấy rằng khối u gan lành tính phát triển ở chuột DBA đực ít hơn trong chế độ ăn của Purina Laboratory Chow chủ yếu là thực phẩm tự nhiên so với những con khác có chế độ ăn bao gồm các thành phần bán tinh khiết, chủ yếu là casein, bột bắp, dầu hạt bông hydro hóa một phần, vitamin tổng hợp và một hỗn hợp muối. Hơn nữa, chế độ ăn bán tinh khiết được cung cấp cho chuột đực C3H đã thúc đẩy sự phát triển của u gan lành tính. Sự khác biệt trong sự phát triển của khối u có liên quan đến sự khác biệt đáng chú ý về lượng calo tiêu thụ, trọng lượng cơ thể hoặc tỷ lệ protein, chất béo, vitamin và khoáng chất trong chế độ ăn uống. Các tác giả cẩn thận chỉ ra rằng người ta không nên cho rằng các loại khối u khác phản ứng khác nhau" (trang 403-404).

"Engel và Copeland (1952) phát hiện ra rằng chuột AES và Sprague Dawley cai sữa được cho ăn thức ăn tự nhiên (chế độ ăn tự nhiên) phát triển ít khối u vú do chất gây ung thư, 2-acetylaminoflurene gây ra hơn so với những con được cho ăn chế độ ăn bán tinh khiết. Sự khác biệt là đáng kể" (trang 404)).

Người đọc chắc chắn đã quan sát loại thức ăn mà họ cung cấp cho chuột thí nghiệm: nguyên liệu có độ tinh khiết cao như casein, tinh bột, dầu hạt bông, vitamin tổng hợp và muối. Hỗn hợp các chất này được các nhà khoa học nghiên cứu đặt tên sai là "chế độ ăn uống bình thường". Họ thu thập 100% những con chuột không bị ung thư từ đồng ruộng và nhốt chúng vào lồng, đối xử với những sinh vật tội nghiệp như những đứa trẻ "tinh tế", giao phối cận huyết với nhau, cho chúng ăn theo "chế độ ăn bình thường" và sau một vài thế hệ biến chúng thành thứ gì đó. họ gọi là "dòng chuột thuần chủng". Theo họ, những "chuột thuần chủng" đó đang ở trong tình trạng bệnh lý đặc biệt, trong đó có tới 80% một số chủng dễ mắc các khối u "tự phát" không rõ nguyên nhân. Tất cả những người ăn chín đều có tình trạng bệnh lý giống hệt nhau.

Bây giờ chúng ta hãy xem liệu các nhà khoa học có thể rút ra được điều gì hữu ích không kết luận từ những bằng chứng nổi bật trên. Thật không may, câu trả lời là phủ định. Thật vậy, Cowdry rất cố gắng từ chối những dữ liệu có giá trị nhất, kẻo độc giả của ông sẽ đủ ngu ngốc khi nghĩ đến việc từ bỏ cái này hay cái khác trong vô số loại thực phẩm và đồ uống, thường được coi là phù hợp với nền văn minh. Ông ấy nói thế này: "Cần thận trọng khi đọc dữ liệu về ung thư ở người trên động vật, đặc biệt là liên quan đến chế độ ăn uống. Con người, ngoại trừ ở mức độ gần chết đói, là một loài ăn tạp, quen với việc tiêu hóa nhiều loại thực phẩm." được thu thập từ nhiều nơi trên thế giới, trong khi động vật được điều chỉnh theo chế độ ăn khá đồng đều và đơn giản có nguồn gốc địa phương" (tr. 220). Hãy để người đọc tự đánh giá xem tác giả có quan niệm sai lầm to lớn như thế nào.

"Được thừa nhận tính nhạy cảm di truyền được tăng cường một cách giả tạo đối với bệnh ung thư ở những dòng chuột cận huyết chặt chẽ, được nuông chiều và bảo vệ này, thì làm thế nào mà ung thư thực sự được tạo ra ở chúng?" Cowdry hỏi (tr. 350), mà không thể tìm ra câu trả lời cho câu hỏi.

"Việc công nhận tính nhạy cảm di truyền mạnh mẽ của từng cơ quan cụ thể ở một số chủng chuột nhất định làm nổi bật sự thiếu hiểu biết của chúng ta về bản chất của các chất gây ung thư mà tế bào dễ bị ảnh hưởng. Những con chuột này sống rất kín đáo trong lồng. Chúng thường được giữ trong điều hòa nhiệt độ.

phòng và chế độ ăn uống của họ rất ổn định. Họ không tiếp xúc với bất kỳ chất gây ung thư vật lý hoặc hóa học hoặc sinh học nào được biết đến" (trang 349-350). Cowdry cố tình nhắm mắt làm ngơ trước sự thật rằng các chất gây ung thư vật lý, hóa học và sinh học thực sự chính là những điều kiện mà chính ông đã tạo ra cho những con chuột tội nghiệp đó. Chúng bao gồm tước đoạt môi trường tự nhiên và dinh dưỡng của chúng, cách ly và nhốt chúng trong những chiếc lồng hẻo lánh, che chở, chiều chuộng và bảo vệ chúng, giao phối cận huyết với chúng một cách nhân tạo, giữ chúng không bị quấy rầy trong phòng máy lạnh và cho chúng ăn casein, bột ngô, dầu hạt bông, vitamin và muối tổng hợp.

Ở những nơi khác, Cowdry đưa ra hai bảng dữ liệu thực nghiệm để chỉ ra những thay đổi trong sự phát triển ung thư bằng cách thay đổi (a) protein và các axit amin thiết yếu trong chế độ ăn uống và (b) vitamin B trong chế độ ăn uống. Sau đó, ông đưa ra nhận xét sau: "Các vitamin và axit amin thiết yếu có thể làm thay đổi quá trình sản sinh ung thư... Rất khó để giải thích những phát hiện này và những phát hiện khác. Không nên cho rằng chất cụ thể trong chế độ ăn uống bị thiếu hoặc thừa sẽ tác động trực tiếp lên mô trong đó sự thay đổi tân sinh diễn ra" (tr. 401). Đây rõ ràng là một sự từ chối các dữ liệu có sẵn. Tương tự như vậy khi nói rằng hoạt động đạt yêu cầu hay không đạt yêu cầu của một nhà máy không được cho là có bất kỳ mối liên hệ nào với sự hài hòa hay không hài hòa của nguyên liệu thô được cung cấp cho nó.

Cowdry viết: "Sẽ hoàn toàn quá sớm để đưa ra chế độ ăn uống ngăn ngừa ung thư cho con người dựa trên những phát hiện này, như Greenstein (1947) đã cảnh báo một cách đúng đắn," Cowdry viết và sau đó nói thêm: "Có một điều là tuổi thọ của con người dài hơn rất nhiều so với những người này. động vật thí nghiệm rằng việc tuân thủ chế độ ăn uống giả định như vậy sẽ không khả thi trong nhiều năm, trong một số trường hợp lên tới gần một phần tư thế kỷ, thời kỳ tiềm ẩn trong quá trình gây ung thư" (trang 401).
Tuy nhiên, "Việc tiếp tục cho động vật ăn ít trong thời gian dài chắc chắn làm giảm tỷ lệ mắc một số loại khối u tự phát" (tr. 429).

"Dữ liệu hiện có chủ yếu liên quan đến tỷ lệ mắc các khối u chứ không liên quan đến tốc độ tăng trưởng của họ sau khi họ đã bắt đầu. Một số trường hợp trong

sự tăng trưởng nào bị thay đổi bởi các yếu tố dinh dưỡng không phải là bằng chứng không đủ để làm cơ sở cho bất kỳ biện pháp điều trị nào trong kiến thức hiện tại của chúng ta" (trang 402). Đối với chúng tôi, có vẻ như Cowdry không quan tâm đến việc giảm tỷ lệ mắc các khối u; ông ấy quan tâm chỉ trong vấn đề tìm ra các biện pháp điều trị để chữa khỏi bệnh ung thư và điều đó không phải thông qua việc điều chỉnh thói quen dinh dưỡng của chúng ta mà thông qua tác dụng của một số viên thuốc tưởng tượng nào đó.

Thật thú vị khi biết khi nào và ở đâu các nhà khoa học cuối cùng sẽ nhận ra nguyên nhân thực sự của bệnh ung thư. Cho đến nay họ đã phát hiện ra khoảng 400 "tác nhân gây ung thư", Cowdry nói: "Có lẽ ít hơn một phần trăm số bệnh ung thư mà các bác sĩ phải đối mặt là những chất gây ung thư thực sự, hoặc sự kết hợp của các chất gây ung thư, có thể phát hiện được" (trang 390). Ngược lại với điều này, chúng ta đã thấy chế độ ăn uống "bình thường" (không tự nhiên) đã thúc đẩy khối u ở 80 trên 100 con chuột không bị ung thư trong một trường hợp và 150 trên 198 trong một trường hợp khác. Việc hạn chế một phần chế độ ăn đó đã làm giảm 150 khối u đó xuống còn 38; khẩu phần ăn của nó đã hạn chế đáng kể tần suất mắc bệnh ung thư trên toàn bộ các quốc gia và việc thay thế nó bằng dinh dưỡng tự nhiên có xu hướng ngăn chặn hoàn toàn sự phát triển của bệnh ung thư. Thay vào đó, ông thậm chí còn không sẵn sàng đặt nguyên nhân duy nhất gây ra bệnh ung thư, dinh dưỡng kém, trong số các yếu tố gây ung thư khác mà chỉ gọi đó là yếu tố "sửa đổi" và đánh giá thấp nó bằng những lập luận vô căn cứ.

Vẫn còn bối rối trước hành vi của các tế bào ác tính, ông viết (tr. 43):

“Hầu như không cần phải nói rằng một Aristotle hay một Darwin, nếu ông ta đã ở cùng chúng ta ngày hôm nay, có thể tập hợp tất cả những sự thật mà chúng ta biết về tế bào ung thư và đưa ra lời giải thích về hành vi ác tính của chúng. Có lẽ trong những năm tới điều này sẽ được thực hiện và chúng ta sẽ tự hỏi tại sao chúng ta vẫn bị mù quá lâu. Trong khi chờ đợi, chúng tôi tạm dừng tiến trình học tập ở chỗ này chỗ kia." Nhưng tôi xin lưu ý rằng ở đây không cần Aristotle hay Darwin. Cowdry chỉ cần bước ra khỏi giới hạn phòng thí nghiệm của mình là đủ và, quên đi sự tồn tại của nó trong giây lát, hướng mắt về phía

các ngôi sao, mặt trời, mặt trăng, cây cối và hoa lá, để chìm đắm trong tâm trí những bí ẩn của chúng và nhận thức được sự đều đặn chính xác mà toàn bộ thế giới xoay chuyển. Có nhà khoa học nào có thể phá hủy thế giới đó và xây dựng thế giới của riêng mình thay thế nó không? Các nhà khoa học tiêu diệt sự sống, thế giới đang chuyển động đó và mang đến cho nhân loại một thế giới do chính họ xây dựng, với bánh mì, axit amin, vitamin nhân tạo và muối tổng hợp của họ. Thật thú vị khi biết liệu sau khi đọc những dòng này, các nhà khoa học có còn đặt kiến thức của mình lên trên sự khôn ngoan về bản chất Trái đất hay không.

Hơn nữa, Cowdry liệt kê rất nhiều trường hợp khối u ác tính biến mất tự nhiên và cuối cùng đưa ra kết luận sau (tr. 545):

"1. Một số bệnh ung thư nguyên phát rất nhỏ thỉnh thoảng xuất hiện ở diện rộng số ở vú, tuyến tiền liệt và tử cung. Nhiều trong số này không phát triển, tiềm ẩn trong nhiều năm hoặc thoái lui hoàn toàn một cách tự nhiên.

"2. Những thay đổi, thường là tạm thời, về kích thước của các bệnh ung thư phát triển tốt không phải là hiếm gặp. Những thay đổi này có thể do hoạt động của nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thể tích của tế bào ác tính và của mô đệm.

"3. Những thay đổi không thể giải thích được trong loại khối u ác tính đôi khi xảy ra mà không có lý do rõ ràng.

"4. Có một số ví dụ được ghi lại về sự biến mất của u nguyên bào thần kinh ở trẻ em. Ở một số trường hợp, điều này có liên quan đến sự biệt hóa dần dần của các tế bào ác tính mà không rõ lý do.

"5. Một số trường hợp đã được xác nhận về sự hồi phục hoàn toàn của bệnh ung thư được mô tả mà không thể quy cho việc điều trị được đưa ra.
Rõ ràng, một số loại tế bào ác tính trong những trường hợp cực kỳ hiếm được kiểm soát bởi cơ chế sinh lý."

Điều gì có thể là nguyên nhân khiến các khối u tự thoái lui, nếu không phải là một số thay đổi ngẫu nhiên và không thể nhận thấy trong thói quen dinh dưỡng của bệnh nhân? Chỉ có thể có một phương pháp để thành công

điều trị ung thư. Khối u trước tiên phải bị loại bỏ những thực phẩm đã thoái hóa, sau đó nó phải bị bỏ đói và tiêu diệt theo đúng nghĩa đen bằng cách giảm lượng hấp thụ các chất dinh dưỡng thậm chí tự nhiên đến mức tối thiểu. Trong trường hợp cần thiết, các tế bào bình thường cũng có thể được giữ ở trạng thái bán đói trong một khoảng thời gian nhất định. Sau khi khối u biến mất, họ có thể dễ dàng phục hồi lại sức mạnh trước đây.

Công sức và chi phí chế biến thực phẩm đã nấu chín là

Không có gì ngoài sự lãng phí tuyệt đối

Như chúng ta đã thấy, con người thực sự chỉ sống bằng thức ăn tươi sống. Tất cả thực phẩm nấu chín và đồ uống được tiêu thụ trên thế giới đều bị mất đi một cách vô mục đích. Số tiền chi cho họ bị lãng phí một cách vô ích. Thoạt nhìn, tuyên bố này có vẻ khó tin, nhưng đó là sự thật đơn giản, bằng chứng mà tôi có được bằng kinh nghiệm cá nhân của mình.

Lúc đầu, chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi cần phải tăng hấp thụ chất dinh dưỡng thô theo tỷ lệ tương đương với việc chúng ta giảm tiêu thụ thực phẩm nấu chín, nhưng chúng ta sớm nhận ra rằng mình đã nhầm. Mặc dù trong giai đoạn đầu có nhu cầu khá lớn về thực phẩm tự nhiên để phục hồi những tổn thất dai dẳng mà cơ thể phải gánh chịu và tái tạo các cơ quan bằng cách củng cố chúng bằng các tế bào hoạt động bổ sung mới, nhưng sau đó nhu cầu đó giảm dần.

Chúng tôi cũng ngạc nhiên về lượng thức ăn ít ỏi mà con gái Anahit của chúng tôi tiêu thụ. Mẹ cô vốn có định kiến sợ suy dinh dưỡng nên đã ép cô ăn nhiều hơn nhưng cô bé nhất quyết không chịu. Dần dần, tôi thấy rõ rằng trái cây và ngũ cốc ở trạng thái thô là những chất dinh dưỡng cực kỳ đậm đặc với chất lượng cao nhất và do đó, một lượng rất nhỏ trong số chúng đáp ứng đầy đủ nhu cầu của cơ thể chúng ta. Đó là lý do tại sao không bao giờ nên ép trẻ ăn sống nhiều hơn mức trẻ mong muốn. Sẽ không phải là câu chuyện cổ tích khi chúng ta nghe nói về một người tồn tại hàng tháng trời chỉ với một cuộc hẹn hò hoặc một quả óc chó mỗi ngày.
Những người ăn nấu chín có thể thưởng thức những đĩa thức ăn đã nấu chín vì chúng không chứa chất dinh dưỡng theo đúng nghĩa của từ này.

Đến lượt các động vật ăn cỏ lại tiêu thụ một lượng cỏ khổng lồ, bởi vì phần lớn cỏ đó bao gồm thức ăn thô; chất dinh dưỡng thực sự trong đó ở trạng thái rải rác và với số lượng rất thưa thớt.

Những con vật đó làm rỗng ruột của chúng với khối lượng thức ăn thô nhiều lần trong ngày, trong khi những con vật ăn sống bình thường cảm thấy chỉ cần một cử động mỗi ngày. Đầy hơi quá mức, sự hiện diện của trái cây chưa tiêu hóa trong phân và nhu cầu đi đại tiện nhiều hơn một lần trong ngày là những dấu hiệu của việc ăn quá nhiều, điều mà người ăn sống ôn đới chắc chắn phải tránh. Số lượng trái cây tôi thường ăn không nhiều hơn số lượng mà bất kỳ người ăn chín nào thích trái cây tiêu thụ. Để làm được điều này, tôi bổ sung thêm một đĩa salad ngô mỗi ngày, nhằm thu hẹp khoảng cách dinh dưỡng tồn tại ở tất cả những người ăn nấu chín do thiếu thực phẩm tự nhiên. Tất nhiên, trong món ăn đơn giản này không có chỗ cho tất cả những thực phẩm thoái hóa mà tôi đã ăn trước đây.

Bức tranh sẽ ra sao nếu cả thế giới đột nhiên tỉnh táo và áp dụng các quy luật dinh dưỡng tự nhiên? Ngay cả khi việc sản xuất trái cây vẫn ở mức hiện tại, sau khi cho phép mỗi người một đĩa rau hoặc salad ngô mỗi ngày và do đó đáp ứng đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của toàn thế giới, thì tất cả thực phẩm động vật sẽ vẫn dư thừa không mong muốn, đường, trà, cà phê, ca cao, đồ uống có cồn và không cồn, thuốc lá, bơ thực vật, cũng như phần lớn các loại đậu và ngũ cốc được tiêu thụ ngày nay.

Bây giờ chúng ta hãy xem rốt cuộc điều gì sẽ xảy ra với tất cả những thực phẩm đã bị thoái hóa này. được tiêu thụ trên thế giới hiện nay. Trên thực tế, nó được xử lý theo ba cách.

1. Do thiếu sự bổ sung của các tế bào chuyên biệt, con người thực sự có nghĩa vụ phải chịu đựng sự hiện diện của một số lượng tế bào ký sinh nhất định được hình thành từ thực phẩm nấu chín, để duy trì số lượng tối thiểu các cơ quan và hệ thống của mình.

2. Một lượng lớn thực phẩm thoái hóa được người giả tiêu thụ.

3. Bất kể cá nhân chỉ bao gồm một cơ thể hay anh ta là sự kết hợp của hai cơ thể (thể hiện qua độ gầy hoặc mập mạp tương đối của anh ta), phần thức ăn dư thừa được đưa vào cơ thể bằng cách gây nghiện và vượt quá khả năng đồng hóa của tế bào, nó chỉ đơn giản là đốt cháy và rời khỏi cơ thể qua nhiều kênh khác nhau. Do đó, lượng thực phẩm bị lãng phí chiếm một tỷ lệ rất lớn trong tổng lượng thực phẩm tiêu thụ.

Khía cạnh đáng trách nhất của câu hỏi là việc các tế bào chuyên biệt tiêu tốn rất nhiều năng lượng mà chúng thu được từ các chất dinh dưỡng tự nhiên để phân hủy thức ăn của kẻ giả tạo, hấp thụ vào máu, đảm bảo cho hoạt động trơn tru. của cơ quan bài tiết và đào thải tác hại của thức ăn nấu chín ra khỏi cơ thể. Ví dụ, sau khi làm việc không ngừng nghỉ suốt cả ngày, các tế bào hoạt động được quyền nghỉ ngơi một chút; thay vào đó, họ buộc phải trằn trọc trên giường cho đến tận sáng để trục xuất khỏi cơ thể lượng calo dư thừa mà kẻ giả dối đã tham lam đưa vào cơ thể.

Trước đây, tôi có thói háu ăn và nghiện thịt đến mức độ tột độ. Kết quả là tôi đã phải chịu đựng chứng mất ngủ suốt đời. Tôi không nhớ mình đã từng đi ngủ trước nửa đêm hay thức dậy đủ sớm để ngắm bình minh. Tôi thường thức đến ba hoặc bốn giờ sáng và thức dậy lúc tám hoặc chín giờ với cái đầu nặng trĩu. May mắn thay, sau khi ăn đồ sống, chứng mất ngủ của tôi đã hoàn toàn biến mất, nhưng nếu tôi cố gắng ăn một bữa tối thịnh soạn vào buổi tối, tôi buộc phải thức cho đến rạng sáng. Kể từ khi lên 2 tuổi, Anahit chưa bao giờ thức dậy vào ban đêm.

Các vitamin và muối có trong thực phẩm nấu chín là sai, không cân bằng và có hại. Thức ăn nấu chín chẳng qua chỉ là vật liệu xây dựng hư hỏng và nhiên liệu sai lầm; Các tế bào vô dụng được hình thành từ những vật liệu xây dựng như vậy là gánh nặng không mong muốn đối với các tế bào bình thường. Nhiệt lượng thu được từ nhiên liệu đó là quá mức và có hại, trong khi năng lượng tạo ra từ nó (năng lượng động cơ) là thừa và vô giá trị. Năng lượng này vô tình làm chuyển động các động cơ của nhà máy ngoài giờ làm việc; nó buộc tim phải hoạt động với tốc độ gấp đôi bình thường; Nó

làm xáo trộn phần còn lại mà các cơ chế quan trọng của toàn bộ nhà máy vô cùng cần, thay vào đó làm chúng mệt mỏi và hao mòn một cách vô ích. Mất ngủ là một ví dụ về tác hại của nó.

Điều gì xảy ra khi các bác sĩ thiếu sáng suốt phát triển các phương pháp giảm béo phì? Họ lên kế hoạch hạn chế toàn diện lượng thức ăn tiêu thụ hàng ngày, do đó danh sách thực phẩm bị cấm của họ bao gồm các thực phẩm thiết yếu và có giá trị dinh dưỡng cao như quả óc chó, hạnh nhân, nho khô, chà là, quả sung, chuối. Nói cách khác, chúng làm giảm trọng lượng của người đang được điều trị với cái giá là khiến người đó ngày càng hốc hác và yếu đi, và do đó sức khỏe của người đó bị suy giảm nghiêm trọng. Trong những trường hợp như vậy, bằng cách giảm bớt những thực phẩm thoái hóa, con người giả tạo chỉ mất đi một phần nhiên liệu dư thừa, trong khi bằng cách hạn chế những thực phẩm tự nhiên, các tế bào bình thường bị thiếu đi một số chất dinh dưỡng cực kỳ cần thiết. Do đó, người giả vẫn đứng vững tại chỗ, trong khi người thật thì càng hốc hác hơn.

Chúng ta gặp một ví dụ rất thú vị về tác động của việc hạn chế chế độ ăn uống trong quá trình nghiên cứu bệnh ung thư. Khi thảo luận về câu hỏi này, Cowdry nói: "Rõ ràng là việc giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú do hạn chế về chế độ ăn uống mang lại có liên quan đến việc giảm hoạt động buồng trứng ở chuột" (op. cit. p. 398). Chúng ta còn muốn gì nữa? Vậy là nguyên nhân gây ung thư vú đã được tìm ra. Hiện nay, các bác sĩ vẫn phải chấm dứt hoàn toàn hoạt động buồng trứng ở phụ nữ để cứu họ hoàn toàn khỏi bệnh ung thư tuyến vú.

Nhưng chắc chắn có một lời giải thích khá đơn giản về những gì thực sự xảy ra. SỰ GIỚI HẠN TUYỆT VỜI về lượng calo nạp vào có hai tác động trái ngược nhau đối với cơ thể. Một mặt, việc hạn chế tiêu thụ thực phẩm thoái hóa sẽ ức chế sự hình thành ung thư, mặt khác, việc giảm tiêu thụ thực phẩm tự nhiên sẽ cản trở hoạt động bình thường của buồng trứng.

Khoa học y tế đầy rẫy những mâu thuẫn đáng trách như vậy. Khi một một căn bệnh nào đó thu hút các dòng thực phẩm có hại của thực phẩm không tự nhiên, cơ thể của bệnh nhân có được khả năng miễn dịch một phần đối với một số bệnh khác. Ví dụ, những người mắc bệnh tiểu đường,

xơ cứng động mạch và một số bệnh truyền nhiễm ít bị ung thư hơn. Các thí nghiệm điên rồ thậm chí đã được thực hiện để khiến con người chịu ảnh hưởng của nhiều loại vi khuẩn khác nhau nhằm mục đích ngăn ngừa ung thư.
Điều tương tự cũng diễn ra ở quy mô nhỏ hơn trong quá trình tiêm chủng, khi bằng cách gây ra các dạng bệnh nhẹ hơn, trẻ em được bảo vệ khỏi các đợt tấn công nghiêm trọng sau này. Thời điểm đàn ông quyết định bảo vệ sức khỏe cho con mình bằng quy luật tự nhiên, những biện pháp phi tự nhiên đó sẽ trở nên không cần thiết, những đứa trẻ vô tội sẽ được giải phóng khỏi những loại vắc xin nguy hiểm và việc tiêm chủng sẽ đi vào lịch sử.

Các thí nghiệm cho thấy rằng một khi người giả đã được gọi vào sự tồn tại, hạn chế một phần chế độ ăn uống không thể kiểm tra sự phát triển của nó. Ngay cả sự thoái hóa 10-15 phần trăm trong thực phẩm cũng đủ để giữ cho nó tồn tại. Người đàn ông nhạy cảm nên cẩn thận khi cung cấp cho con quái vật đó một hạt dinh dưỡng duy nhất. Tôi đã loại bỏ hoàn toàn các vết loét ở khớp bàn chân của mình, nhưng nếu bất cứ lúc nào tôi có cơ hội ăn thịt, vài giờ sau, những nhát búa cho tôi biết rằng axit uric đã xâm nhập vào các khớp ngón chân cái của tôi. Tôi thường thực hiện những thí nghiệm này trong những năm đầu nghiên cứu về việc ăn sống.
Rõ ràng, những nơi được đào thải axit uric vẫn còn trống và con đường dẫn đến chúng vẫn còn rộng mở. Ngay khi một miếng thịt được đưa vào cơ thể, nó sẽ được chuyển hóa thành axit uric, sau đó axit này sẽ nhanh chóng chiếm giữ vị trí đã định.

Các tế bào của kẻ giả dối cũng không dễ dàng rút lui. Họ nói dối đang bị phục kích, nửa sống nửa chết, nhưng đầy hy vọng. Ngay khi một miếng thức ăn thoái hóa đến được với chúng, chúng bắt đầu hồi sinh và sinh sôi.
Việc kiểm soát trọng lượng cơ thể nên được giao hoàn toàn cho thực phẩm tự nhiên. Người cho rằng giảm béo quá nhiều không tốt cho sức khỏe thực chất là khuyên bạn nên nuôi dưỡng hàng chục kg tế bào bị bệnh và ký sinh để duy trì vóc dáng đầy đặn của cơ thể. Đồng thời với việc giết chết con người giả, dinh dưỡng tự nhiên sẽ dần dần nâng trọng lượng của con người thật lên mức bình thường mà tự nhiên đòi hỏi.

Sau khi loại bỏ những khối thịt vô dụng đó, người trước đây chất đầy cơ thể 40-50 kg tế bào bệnh tật và không thể leo lên một bước nếu không có người hỗ trợ, giờ đây có thể chạy lên núi mà không cần quay đầu. Một người như vậy không bao giờ nên lo lắng về việc mình sụt cân nhanh chóng; ngược lại, anh ta nên vui mừng vì điều đó. Một người nhạy cảm không nên dung thứ cho một hạt thịt vô dụng trên cơ thể mình. Tóm lại, cuối cùng mọi người nên nhận ra rằng bằng cách đưa từng miếng thức ăn đã nấu chín vào cơ thể mình, anh ta đã nuôi dưỡng con người giả dối, kẻ thù không khoan nhượng, kẻ hành quyết nhẫn tâm của mình; anh ta mắc phải mọi bệnh tật đã biết và chưa biết; anh ta mở đường cho cái chết của chính mình.

Theo quan điểm của người ăn chín, người ta phải ăn uống đầy đủ để duy trì sức khỏe tốt. Theo quan điểm của ông, dạ dày trống rỗng có nghĩa là cơ thể đói. Anh ta không biết rằng người đàn ông no bụng thực sự là một người bệnh. Dạ dày của anh ấy khó có thể tống ra ngoài những thức ăn không tự nhiên vào thời điểm thích hợp. Mặt khác, dạ dày của người ăn sống luôn trống rỗng hoặc ở mức độ nào đó, nó nhẹ đến mức anh ta không cảm thấy có sự hiện diện của bất cứ thứ gì ở đó. Anh ta cảm thấy no trong ruột vì đó là nơi thức ăn anh ta vừa ăn được chuyển ngay lập tức. Ngay cả thức ăn dư thừa cũng không nằm trong bụng anh ta lâu; nó nhanh chóng đi vào ruột và được tiêu hóa hoặc không tiêu hóa, rời khỏi cơ thể mà không gây ra ít tác hại nhất cho cơ thể.

Do đó, không bao giờ có khí được tạo ra trong dạ dày của thực phẩm sống. người ăn. Nếu tiêu thụ quá nhiều thức ăn, khí có thể được tạo ra trong ruột, nhưng chúng có xu hướng rời khỏi cơ thể theo con đường thông thường. Người ăn sống càng thấy rõ hơn sự khác biệt giữa hai hệ thống dinh dưỡng khi anh ta cố gắng có một bữa tối ngon miệng sau vài tháng kiêng khem. Sau đó, anh tự hỏi làm thế nào anh có thể kéo dài sự tồn tại bệnh tật và đau khổ như vậy và coi lối sống kinh tởm đó là bình thường.

Thuốc của người ăn chín là một liều thuốc hoàn toàn Khoa học sai lầm

Như chúng ta đã thấy, bệnh tật được hình thành do sự tiêu hao các nguyên liệu thô không thể thiếu của nhà máy con người. Vì vậy, sức khỏe chỉ có thể được phục hồi nếu tính toàn vẹn của những vật liệu đó được phục hồi. Nhưng cơ sở của toàn bộ hoạt động của khoa học y tế hiện đại là gì? Chính xác thì các bác sĩ thực hiện những gì? Họ thực hiện những nỗ lực vô ích để khôi phục lại sự nguyên vẹn đó bằng các loại thực phẩm đã bị thoái hóa, vitamin nhân tạo, muối, hormone và vô số các chế phẩm độc hại, đồng thời họ loại bỏ và loại bỏ toàn bộ các tuyến và cơ quan đã bị tổn thương và mất khả năng hoạt động không thể sửa chữa được. kết quả của sự phân hủy của các nguyên liệu thô tự nhiên.

Toàn thể nhân loại đang sống trong tình trạng vô minh khủng khiếp. Theo ý kiến của Đối với những người ăn chín, việc tiêu thụ đồ nấu chín là điều khá tự nhiên, trong khi việc nuôi dưỡng theo quy luật tự nhiên là một thử nghiệm và một thử nghiệm nguy hiểm. Trên thực tế, con người đã vô tình phá hủy SỰ CÂN BẰNG HOÀN HẢO do thiên nhiên tạo ra và trong hàng ngàn năm họ đã thực hiện những THÍ NGHIỆM VÔ CÙNG bằng thực phẩm nấu chín, chế phẩm nhân tạo và chất độc hại để tìm ra sự cân bằng mới, sự cân bằng của chính mình. Kết quả ngay lập tức của những thí nghiệm đó là vô số căn bệnh đang hoành hành trên thế giới ngày nay.

Khi tôi mời mọi người áp dụng chế độ ăn sống, tôi không đề xuất một thử nghiệm mới. Ngược lại, tôi kêu gọi họ HÃY CHẤM DỨT NHỮNG THÍ NGHIỆM TUYỆT VỜI ĐANG ĐANG TIẾN HÀNH VÀ TRỞ LẠI LỐI SỐNG TỰ NHIÊN.

Vì vậy, miễn là anh ta không thiếu trí tuệ, người đọc không nên đợi người khác thực hiện "thí nghiệm mới" đó và thông báo kết quả cho anh ta. Anh ta nên dừng ngay những thí nghiệm nguy hiểm của mình và chuyển sang lối sống bình thường.

Sản phẩm cuối cùng của tất cả những thí nghiệm đó, những kiệt tác của phòng thí nghiệm nghiên cứu của con người là những viên thuốc và bột mà các nhà khoa học mong muốn cung cấp cho thế giới, trong khi những kiệt tác của phòng thí nghiệm của thiên nhiên là lúa mì, quả óc chó và quả táo. Tất cả chúng ta đều phải đưa ra lựa chọn giữa hai điều này. Tất cả thực phẩm nấu chín đều là chất nhân tạo

bị mất đi những phẩm chất tự nhiên của họ. Chúng có nhiều giá trị dinh dưỡng như các viên vitamin và chiết xuất thực phẩm được quảng cáo rộng rãi.

Có rất nhiều loài sinh vật, chúng không có bác sĩ, bệnh viện và nhà thuốc, ngoại trừ những loài được con người chăm sóc, chúng sống mà không chống chọi với bệnh tật và hoàn thành quãng đời thích hợp tương ứng với thể chất của chúng. hiến pháp, thay đổi từ vài ngày đến hàng trăm năm. Nhờ cấu trúc hoàn hảo của cơ thể, con người sẽ được hưởng một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn bất kỳ sinh vật nào khác trên trái đất này. Ngay cả khi không ăn sống hoàn toàn, vẫn có những trường hợp được ghi nhận về việc đàn ông có thể sống đến 150-180 tuổi chỉ bằng cách sống trong những điều kiện tránh được sự thoái hóa nghiêm trọng của thực phẩm. Thực tế là hầu hết mọi người sống ít hơn là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy có điều gì đó không ổn trong lối sống của họ. Động vật chủ yếu ăn lá xanh và thân cây. Nhân loại có trong tay những chất dinh dưỡng lành mạnh và đậm đặc nhất với chất lượng cao nhất, qua lá và thân, thân và cành của những cây đó, kết hợp lại với nhau trong hạt và quả của chúng.

Đã đến lúc các nhà sinh vật học phải thừa nhận rằng họ đã đi chệch khỏi con đường đúng đắn và đang tiến hành nghiên cứu ở những khu vực sai lầm. Hơn nữa, họ phải thú nhận rằng không thể bù đắp những tổn thất về thành phần dinh dưỡng tự nhiên bằng các chế phẩm nhân tạo; rằng chất độc không có khả năng phục hồi sự thoái hóa của các cơ quan khác nhau; rằng các cơ quan và tuyến của chúng ta là những bộ phận không thể tách rời trong cơ thể và vì vậy chúng không được cắt xén hoặc cắt bỏ. Hôm nay, tôi sẽ chỉ cho họ một phương pháp rất đơn giản và dễ dàng để giúp cơ thể con người thoát khỏi mọi bệnh tật một cách hiệu quả và thuyết phục. NÓ LÀ SỰ TIÊU HỦY CÁC TẾ BÀO BỊ BỆNH VÀ VÔ DỤNG CỦA CƠ THỂ, BẰNG CÁCH CẮT BỎ VIỆC CUNG CẤP THỰC PHẨM KHÔNG TỰ NHIÊN VÀ THAY THẾ BẰNG CÁC TẾ BÀO KHỎE MẠNH VÀ CHUYÊN BIỆT ĐƯỢC SẢN XUẤT TỪ CÁC DINH DƯỠNG TỰ NHIÊN. Để hoàn toàn bị thuyết phục về tính xác thực của những lập luận của tôi, họ chỉ cần vài tháng lao động.

Mục đích của các bác sĩ và nhà sinh học là gì nếu không phải là sự giải phóng của nhân loại khỏi bệnh tật? Ăn sống là cách để đạt được mục tiêu đó.

Họ phải tuyên bố ngay lập tức liệu trên thực tế họ có muốn thấy một thế giới không có bệnh tật. Nếu họ có thể chứng minh rằng những tính toán của chính họ chính xác hơn những tính toán do thiên nhiên tạo ra và rằng những người ăn thịt sống trên khắp thế giới sẽ chống chọi với bệnh tật thay vì hồi phục sức khỏe, thì tôi sẽ ngay lập tức rút lui khỏi đấu trường cùng với những cuốn sách của mình và sau đó sẽ giữ yên cho tôi. Nếu không, chắc chắn họ không thể bắt nhân loại phải chịu đựng bệnh tật chỉ để mở cửa các bệnh viện, hiệu thuốc.

Họ phải tự hòa giải với suy nghĩ rằng từ nay về sau việc chuẩn bị thức ăn nấu chín và những khuyến nghị của họ sẽ bị coi là tội ác chống lại loài người nói chung và "phương pháp điều trị" bằng chất độc được coi là phép thuật của thời đại ăn chín. Những bác sĩ khôn ngoan và nhân đạo sẽ ngay lập tức dừng những khuyến nghị đó và kêu gọi mọi người tuân theo quy luật của tự nhiên. Đôi bàn tay của người bác sĩ còn sót lại chút lương tâm phải run rẩy khi viết tên các chất độc hại và vitamin nhân tạo, và đôi môi phải run rẩy khi phát âm tên các món ăn đã nấu chín. Hoạt động của họ tương đương với việc tuyên án tử hình đối với những người vô tội. Hãy để điều này được tất cả các bậc cha mẹ nhận ra.

Có lẽ một số độc giả không thích giọng văn của tôi. TRONG ý kiến của họ, cách diễn đạt của tôi tốt nhất nên khoa học hơn (được trang trí bằng một thuật ngữ Latinh khó hiểu đối với hầu hết mọi người), hòa giải hơn (tuân thủ), nghiêm túc hơn (đạo đức giả), thỏa hiệp hơn (vô đạo đức), lịch sự hơn (nói dối) và khéo léo hơn (kẻ đánh bại).). Nhưng tôi thích quyết đoán, chân thành và táo bạo hơn. Và tôi sẽ như vậy, ngay cả khi tôi thấy cả thế giới chống lại mình. Tôi tin tưởng rằng mình sẽ được tất cả những người nhạy cảm ủng hộ và được các thế hệ tương lai minh oan.

Khi tôi xem xét lời khuyên về món súp gà, lòng đỏ của trứng, gan rán hay trái cây hầm cho người thương binh, đặc biệt là trẻ nhỏ, là hành vi phạm tội, tôi không tố cáo vu khống. Cũng không

Tôi có phạm tội chống lại sự thật không khi tôi coi tất cả những hoạt động y tế đó là ma thuật, trong đó, thay vì làm sạch các mạch máu của bệnh nhân đang đứng trước ngưỡng cửa của cái chết bằng sự trợ giúp của dinh dưỡng tự nhiên, lại tăng cường cơ bắp của tim và ban cho họ sự an toàn. mang lại cho anh ta một sự sống lâu dài mới, chúng làm giãn mạch máu của anh ta bằng các chất kích thích độc hại, kích thích các chức năng của tim bằng "những đòn roi", làm giảm lượng máu do chảy máu hoặc thoái hóa và làm loãng máu bằng các biện pháp nhân tạo. Bircher-Benner và rất nhiều nhà khoa học tận tâm khác cũng coi những hoạt động đó là ma thuật, lừa dối và trò hề.

Chắc chắn tôi không phạm tội khiếm nhã khi dựa vào chính mình phương tiện cá nhân, cực kỳ hạn chế, tôi thực hiện các cuộc điều tra tỉ mỉ và sau đó, trên cơ sở những khám phá của mình, tôi tuyên bố rằng các nhà tế bào học đã phạm tội điên rồ khi lần đầu tiên họ đốt cháy hàng nghìn thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm tự nhiên và khiến tế bào bị thoái hóa nghiêm trọng, rồi lãng phí hàng triệu tiền công trong những nỗ lực vô ích để trả lại cho những tế bào đó TẤT CẢ CÁC CƠ CHẾ VÀ CHỨC NĂNG ĐÃ MẤT CỦA CHÚNG bằng cách phát hiện ra MỘT CHẤT NHÂN TẠO DUY NHẤT.

Hãy lấy ví dụ về vị bác sĩ mà tôi đã giao cho hai đứa con đáng yêu của tôi chăm sóc. Trước hết, với lý do hỗ trợ quá trình tiêu hóa và duy trì sức khỏe của họ, ông đã cấm họ ăn trái cây sống và thay vào đó khuyến nghị các món trái cây trộn và "bữa ăn bổ dưỡng". Sau đó, liên quan đến tình trạng tự nhiễm độc và tự nhiễm trùng do những khuyến nghị đó là bệnh sốt rét, ông đã kê đơn những liều quinine đáng sợ, và sau đó, bằng vô số cuộc kiểm tra và thí nghiệm, những "chế độ ăn kiêng" nghiêm ngặt nhất và số lượng khổng lồ các loại thuốc khác nhau và thuốc kháng sinh hiện đại, ông ta đã tước đi nguồn năng lượng dự trữ cuối cùng của bọn trẻ. Một bác sĩ như vậy chắc chắn đã phạm vào TỘI PHẠM TUYỆT VỜI NHẤT, mặc dù ông ta đã làm mọi việc một cách vô ý. Bây giờ, để nó không lặp lại hành vi phạm tội tương tự với những đứa trẻ khác, chúng ta phải mang tội lỗi của nó về nhà và khiến nó nhận ra rằng mình đã phạm một tội ác ghê tởm nhất. Nếu những loại thuốc đó

con cái tôi mất 14 năm bị sử dụng trắng trợn, cả một đội quân sẽ bị tiêu diệt hoàn toàn.

Vị trí ngày nay ít nhiều giống nhau. Ở thời đại khoa học này tiến bộ, tôi vẫn thấy biết bao trẻ em xanh xao, yếu đuối mà mẹ dùng đủ mọi hình thức khuyến khích, đe dọa ép chúng ăn cơm, thịt, trứng, bánh mì, mật ong, bơ và bánh ngọt, đồng thời nghiêm cấm chúng ăn dưa chuột và các loại bánh ngọt. chuối vì "khó tiêu", anh đào và nho vì "gây tiêu chảy", dâu tằm và dưa vì "gây sốt". Làm sao tôi có thể thờ ơ chịu đựng tình trạng tồi tệ này?

Mọi người đều biết cấu trúc của cơ thể con người phức tạp đến mức nào. Một hạt ngô có cấu trúc phức tạp giống hệt nhau. Khi chúng ta làm cho nó nảy mầm, nó trở thành một cơ thể năng động và phát triển, sống và thở như con người, ngoại trừ việc nó không thể nói và đi lại. Hàng ngàn chất không thể thiếu cho hoạt động thường xuyên của tất cả các bộ phận lớn và nhỏ trong cơ thể chúng ta được tích lũy trong đó với số lượng cần thiết và bằng những tính toán chính xác nhất. Khi chúng ta biến lúa mì sống thành bánh mì, chúng ta phá hủy tất cả các chất có trong đó, trừ tro của nó: tinh bột và đường chết. Tưởng tro bụi đó là thực phẩm thực sự, người mẹ có ý tốt ban cho con nhưng lại sợ cho con hạt lúa sống.

Tương tự như vậy, tất cả các thực phẩm nấu chín trên thế giới, mà những người thiển cận coi là thực phẩm bổ dưỡng, chẳng qua chỉ là những đống tro tàn có mùi thơm và nhiều gia vị. Các vitamin và thanh gỗ được các nhà sinh học phát hiện trong chúng là những chất không tự nhiên, không có sự sống.

Khi tế bào thực vật sống bị nấu chín, nó sẽ ngừng nuôi dưỡng; nó thoát ra khỏi trạng thái tự nhiên và biến thành một thứ gì đó nhân tạo. Khi một người mẹ cho đứa con bé bỏng của mình chiếc bánh mì đầu tiên, sữa khô hoặc một số đồ nấu chín khác, cô ấy bắt đầu sử dụng những chất nhân tạo đó để thực hiện những thí nghiệm tàn nhẫn và vô nhân đạo nhất đối với con mình.

Sai lầm cơ bản của khoa học y tế nằm ở sự thiển cận đáng trách của nó. Ngay cả một nhà tế bào học nổi tiếng như Cowdry cho rằng

những thực phẩm sống và hoàn hảo như lúa mì, hạt và trái cây trở thành "chế độ ăn khá đồng đều và đơn giản có nguồn gốc địa phương". Ngược lại, anh ta coi những đống tro đầy màu sắc được con người tiêu thụ là "một lượng lớn thực phẩm được thu thập từ nhiều nơi trên thế giới" (op. cit. p. 220), và mong đợi một Aristotle đến và cho anh ta xem sự khác biệt thực sự giữa hai.

Trong khi thách thức mạnh mẽ hệ thống trị liệu hiện tại, tôi không gây thù hận với bất cứ ai. Tôi chỉ cảm thấy thương xót sâu sắc cho tất cả đàn ông và phụ nữ không có ngoại lệ, bởi vì họ đã phạm những tội ác chống lại chính con người họ, chống lại những người thân của họ và chống lại loài người một cách vô tình và không suy xét. Nhưng những người vẫn cố chấp lỗi lầm của mình sau khi đọc những dòng này sẽ bị mọi con người thông minh lên án.

Đã đến lúc các nhà sinh học phải chọn một trong những hai con đường mở ra cho họ. Hoặc họ phải chấp nhận sự khôn ngoan không thể sai lầm của thiên nhiên và ngay lập tức giải phóng nhân loại khỏi mọi đau khổ, hoặc bỏ qua các quy luật tự nhiên và chỉ dựa vào phán đoán của riêng mình, họ phải coi bánh mì trắng cao cấp hơn lúa mì sống, coi bánh mì nhân tạo là thích hơn tự nhiên và vẫn kiên trì thực hiện các thí nghiệm có hại như trước. Khi đó kết quả sẽ như thế nào? Chúng ta hãy giả sử rằng tình trạng hiện tại tiếp tục kéo dài thêm vài thế hệ nữa, trong thời gian đó số lượng ma túy thực tế đã tăng gấp đôi; số lượng vitamin nhân tạo tăng gấp bốn lần, mọi nhà đều được biến thành bệnh viện và mọi cá nhân đều trở thành bác sĩ. Chúng ta sẽ đạt được gì từ tất cả những điều này, khi bản thân các bác sĩ thường xuyên phải chống chọi với bệnh tật hơn bất kỳ tầng lớp nào khác và thường chết trước những người khác?

Toàn bộ trách nhiệm về việc dẫn dắt thế giới sai lầm đều thuộc về các chuyên gia hàng đầu: các nhà nghiên cứu sinh học và các giáo sư y học. Các bác sĩ bình thường không đáng trách, bởi vì họ chỉ thực hành những gì họ được thầy dạy. Không một kỹ sư nào được giao nhiệm vụ bảo trì một nhà máy trước khi anh ta làm quen với tất cả các chi tiết vận hành của nó. Chắc chắn là không thể lấp đầy một nhóm người bằng những mảnh vụn cơ bản của

kiến thức, những phỏng đoán huyền ảo, những giả định giả định và những lý thuyết mâu thuẫn, sau đó cho họ hoàn toàn tự do đùa giỡn với mạng sống của đồng loại bằng hàng nghìn chất độc, những công cụ tra tấn và những mệnh lệnh thất thường, và tất cả những điều này mà không có bất kỳ sự cản trở hay cản trở nào. Chúng ta hãy giả sử trong giây lát rằng tất cả các sách y khoa và bách khoa toàn thư trên thế giới đều đúng. Sau đó; để ghi nhớ chúng, một bác sĩ sẽ cần cả tá mạng sống và thậm chí sau đó ông ta cũng không thể hiểu được một phần nghìn của vô số quá trình đang diễn ra trong cơ thể con người.

Nếu một bệnh nhân mắc bệnh mãn tính đến gặp hàng trăm bác sĩ, anh ta sẽ nhận được hàng trăm đơn thuốc và khuyến nghị khác nhau. Đối với các bác sĩ chỉ đơn thuần là thực hiện các thí nghiệm và hầu hết các thí nghiệm đáng trách ở đó. Vì những ai bây giờ làm ngơ trước những sự thật hiển nhiên này, sẽ không thể rũ bỏ trách nhiệm khỏi vai họ vào ngày mai. Khi trẻ em ngày nay lớn lên và thấy mình có sức khỏe kém và nghiện ngập, chúng sẽ yêu cầu tất cả các nhà sinh vật học, các nhà lãnh đạo trên thế giới và cha mẹ của chúng phải giải trình, đồng thời sẽ yêu cầu được biết họ đã thực hiện những bước nào khi đọc những cảnh báo này. Phải chăng họ vẫn cho rằng trí tuệ của họ lớn hơn thiên nhiên?

Nếu không nghĩ như vậy, họ phải chấm dứt ngay việc tàn phá thực phẩm tự nhiên. Đây là mệnh lệnh kiên quyết của Tự nhiên, không thừa nhận bất kỳ sự thỏa hiệp nào. Đó là quy luật của toàn bộ vũ trụ.

Nhưng ngày nay, nhân loại đang sống dưới sự thống trị hoàn toàn của ma quỷ đã biến trái đất này thành địa ngục. Những con quỷ đó, đeo mặt nạ của những thiếu nữ xinh đẹp, đã ngồi trên bàn ăn và trong đĩa của con người; chúng nằm trên mặt, trên cằm, trên tay và trên chân, trên cổ và trên vai anh ta, và từ vị trí thuận lợi của chúng, chúng cười nhạo các giác quan của anh ta một cách trơ tráo. Chúng đã xâm nhập vào cơ thể anh ta và trú ngụ trong chính trái tim và tâm hồn anh ta.

Người "văn minh" ngày nay chế giễu việc thờ thần tượng của thời xưa, nhưng họ không nhận ra rằng mình là kẻ thờ thần tượng còn tệ hơn nhiều so với những người thờ thần tượng trong quá khứ. Ngày xưa, con người dựng hình ảnh nhiều loài động vật khác nhau và tôn thờ chúng; ngày nay họ tàn sát những con vật đó và tôn thờ xác chết thối rữa của chúng.

Con người "văn minh" ngày nay không thể hình dung được sự man rợ trong đó cả thế giới đang sống ở thời điểm hiện tại. Người phụ nữ "tinh tế" và "dịu dàng" thực sự ngất xỉu khi nhìn thấy vài giọt máu trên mặt đứa trẻ, bình tĩnh đặt lên bàn trái tim, gan hoặc ức đẫm máu của một con cừu và cắt nó thành từng mảnh. tất cả sự thờ ơ, không một chút suy ngẫm rằng chỉ một giờ trước sinh vật tội nghiệp này vẫn tràn đầy sức sống và sức sống. Nếu từ thời thơ ấu, cô ấy đã chứng kiến cảnh giết mổ một đứa bé cùng với một con gà hoặc một con cừu, cô ấy sẽ cầm con dao với thái độ thờ ơ như nhau và không chút e ngại, cùng với trái tim của con cừu, cô ấy sẽ cắt đôi chúng. trái tim của đứa bé đó, nấu ăn và ăn. Điểm khác biệt duy nhất nằm ở chỗ mắt cô đã quen với cái này chứ không quen với cái kia, nếu không cô sẽ không ngạc nhiên trước cảnh tượng đẫm máu của những thi thể người treo cổ trong các cửa hàng thịt, bên cạnh xác những con bò. và cừu.

Nhân loại hiện nay còn xa nền văn minh

Chừng nào con người còn kiên trì tiêu thụ thực phẩm nấu chín thì không thể có sự phát triển thực sự cũng như hòa bình lâu dài trên Trái đất. Chính việc ăn uống nấu chín đã gây ra tất cả các cuộc chiến tranh và thảm sát trên thế giới.

Chính việc ăn uống nấu chín đã sinh ra những thủ lĩnh độc ác và những nhà độc tài nguy hiểm như Hitler, Lenin, Stalin, v.v. hay những tên tội phạm tàn bạo như Abdul Hamid và Talaat cùng những kẻ theo chúng, những kẻ đã tàn sát một nửa dân số yên bình của Armenia và xua đuổi nửa dân số còn lại. một nửa quê hương xa xưa của họ, nơi họ đã sống hàng ngàn năm, cướp bóc và cướp bóc nông cụ, nhà cửa và của họ.

những khu vườn, những ngọn núi và thung lũng của họ, rồi diễu hành một cách trơ trẽn trước con mắt của cả thế giới “văn minh” mà hoàn toàn không bị trừng phạt.

Bất chấp sự gia tăng liên tục trong sản xuất ngô, tình trạng thiếu ngũ cốc vẫn còn rất lớn trên toàn thế giới.

Có ba lý do cho nghịch lý kỳ lạ này: Trước hết, bằng cách biến bánh mì nguyên cám thành bánh mì trắng ở khắp mọi nơi, chúng ta đã tước đi những giá trị dinh dưỡng cuối cùng còn sót lại của nó. Sau đó, nhờ sự trợ giúp của việc bón phân nhân tạo, chúng ta đã nâng cao số lượng sản phẩm nhưng lại làm giảm chất lượng của nó. Cuối cùng, con người giả đã phát triển nhanh đến mức mức tăng sản lượng lương thực gần như không thể theo kịp nhu cầu.

Và hầu hết đất trồng trọt đang được sử dụng để nuôi động vật chăn nuôi trong ngành công nghiệp thịt và sữa.

Ngay từ cái nhìn đầu tiên, đàn ông có thể khó hình dung được những lợi ích to lớn mà nhân loại sẽ nhận được từ việc ăn sống.

Hầu như ngay lập tức mọi bệnh tật sẽ bị quét sạch vĩnh viễn, mọi tội ác và tội ác sẽ biến mất khỏi bề mặt trái đất.

Đồng thời, kỳ vọng về cuộc sống sẽ tăng lên gấp hai hoặc ba lần và sẽ có sự tiến bộ kinh tế ở mức độ mà con người không thể đạt được trong hàng trăm năm nữa nếu tình trạng hiện tại vẫn tiếp diễn.

Những khẳng định này là sự thật chứ không phải hư cấu, và hơn thế nữa, tất cả những lợi ích đó có thể đạt được một cách rất đơn giản. Tất cả những gì chúng ta phải làm là tôn trọng những quy luật cơ bản nhất của tự nhiên và ngăn chặn sự tàn phá lúa mì sống và toàn vẹn. Nếu một người có trí tuệ sáng suốt để thâm nhập và nhận thức được sự khác biệt giữa lúa mì sống đang hoạt động và bánh mì nướng, người ta có thể dễ dàng suy ra sự khác biệt giữa cơ thể của người ăn sống và cơ thể của người đã nấu chín.
người ăn.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét thái độ của những người cai trị hiện tại của thế giới và các cơ quan có trách nhiệm khác đối với những vấn đề quan trọng này. Những lá thư nhận được từ họ cho thấy rằng họ đã đọc cuốn sách đầu tiên của tôi một cách thích thú và nhìn chung họ thấy mình đồng cảm với quan điểm của tôi. Tôi chưa từng nghe thấy một giọng nói trái ngược nào từ bất kỳ nơi nào. Nhưng điều này là không đủ. Cuốn sách của tôi không phải là một cuốn tiểu thuyết thú vị để đọc một lần rồi đặt sang một bên. Đây là một tập sách thảo luận về những vấn đề quan trọng và cấp bách nhất của thế giới chúng ta. Nó phải được đọc đi đọc lại, và mỗi câu trong đó phải được cân nhắc và cân nhắc cẩn thận trong nhiều giờ.

Sẽ là một sai lầm nếu những kẻ thống trị thế giới coi việc ăn sống chỉ là một câu hỏi thông thường nữa và giống như tất cả các vấn đề kinh tế và chính trị khác của họ, gửi nó cho các "chuyên gia" để nghiên cứu và xem xét thêm. Trong hàng nghìn năm đã có rất nhiều thí nghiệm và nghiên cứu nhưng đều thất bại thảm hại. Ngày nay, nhiệm vụ trước mắt của chính quyền là chỉ đạo người dân CHẤM DỨT NHỮNG THÍ NGHIỆM Tàn phá NÀY VÀ TRỞ LẠI LỐI SỐNG BÌNH THƯỜNG CỦA MÌNH. Ngày nay, mọi người nhạy cảm đều là chuyên gia trong việc xác định sự khác biệt giữa tự nhiên và không tự nhiên, giữa thức ăn sống và thức ăn vô hồn bằng những vật liệu nhân tạo, kém chất lượng.

Người cai trị hàng triệu người không thể dễ dàng cai trị một cá nhân, con người của chính mình.

Chỉ có thể có hai lý do để bác bỏ các nguyên tắc ăn sống: thiếu ý thức chung và thiếu ý chí. Không thể có lý do thứ ba. Tất cả những "lý do" khác chỉ là những cái cớ được đưa ra để che đậy hai khuyết điểm đó. Những người có lòng tự trọng ở những vị trí có trách nhiệm không nên tạo cho bất kỳ ai ấn tượng rằng họ thiếu can đảm và đạo đức ngay thẳng.

Những người đã thực hành ăn sống hoàn toàn trong hai hoặc ba tháng sẽ không bao giờ đồng ý quay lại lối sống bất thường trước đây của họ, ngay cả khi họ bị dẫn đến chân giàn giáo. Người đàn ông quan tâm đến con người mình và coi trọng sức khỏe cũng như hạnh phúc của mình

trẻ em sẽ thực hiện "thí nghiệm" đó trong hai hoặc ba tháng mà không chút do dự. Những nhà lãnh đạo quan tâm đến hạnh phúc và phúc lợi của người dân (nếu có) phải mở đường cho sự thịnh vượng của toàn nhân loại bằng chính tấm gương cá nhân của mình. Đây sẽ là sự phục vụ hữu ích và xứng đáng nhất của họ đối với nhân loại.

Không quá lời khi nói rằng thực phẩm nấu chín, không tự nhiên và chất nhân tạo, không cung cấp một chút dinh dưỡng nào cho các tế bào chuyên biệt của chúng ta. Hơn nữa, chi phí và công sức bỏ ra để cung cấp cho chúng không chỉ là sự phung phí mà còn là phương tiện để phá hủy hoàn toàn các cơ quan của con người và thực sự là của chính con người. Kinh nghiệm thu được trong vài tháng đầu tiên ăn sống sẽ cho mọi người thấy rõ sự thật của những câu nói này. Thật đáng để suy ngẫm về câu hỏi này một thời gian.

Trong những năm gần đây, một lượng thông tin đáng kể đã được đã được đón nhận từ mọi nơi trên trái đất về những thành công đạt được nhờ việc ăn sống. Thông tin này cho thấy có hàng nghìn người tin tưởng vào chế độ ăn sống rải rác trên khắp thế giới, nhiều người trong số họ đã được chữa khỏi những căn bệnh hiểm nghèo và hiện đang có cuộc sống hạnh phúc nhất. Những người này không phải là chuyên gia hay nhà khoa học; họ chỉ đơn thuần là những người có học thức và có văn hóa, những người có thể hiểu được nguyên tắc ăn sống bằng sự sáng suốt và phán đoán của chính mình, đồng thời có đủ can đảm để đưa ra quyết định cần thiết.

Thật không may, việc phổ biến các ấn phẩm của tôi đã gặp phải một số khó khăn nghiêm trọng. Rõ ràng, việc phân phối hàng triệu cuốn sách miễn phí trên toàn thế giới là vượt quá khả năng của một cá nhân. Tôi đã nộp đơn tới một số nhà xuất bản ở Anh và Mỹ, mời họ tái bản cuốn sách tiếng Anh đầu tiên của tôi ở nước họ. Họ đều thừa nhận rằng cuốn sách vừa thú vị vừa hữu ích, nhưng bày tỏ sự tiếc nuối vì nó không thuộc phạm vi xuất bản của họ. Điều này khá dễ hiểu, vì việc xuất bản nó sẽ báo hiệu sự kết thúc của tất cả các cuốn sách "ăn kiêng" khác của họ, vì không ai quen với các nguyên tắc ăn sống sẽ

đã chú ý đến họ một chút. Con người ngày nay không thể nhìn xa hơn những lợi ích hèn hạ của chính họ.

Tôi xin kêu gọi tất cả các xã hội, tổ chức từ thiện, các nhà hảo tâm tốt bụng và các nhà nhân đạo có tinh thần cộng đồng trên toàn thế giới vì sự giúp đỡ tử tế của họ. Hãy để họ giúp đỡ tôi mọi cách có thể trong việc phổ biến các ấn phẩm của tôi. Họ có thể đặt hàng hai mươi, năm mươi hoặc một trăm bản sách của tôi và phân phối chúng theo ý mình, bằng cách bán chúng hoặc tặng chúng miễn phí. Mỗi cuốn sách có thể cứu sống, chữa khỏi bệnh hiểm nghèo cho con người hoặc mở ra triển vọng về một tương lai hạnh phúc cho trẻ em. Vào thời điểm hiện tại không có hoạt động nào có giá trị nhân đạo lớn hơn thế.

Nếu tôi được hưởng lợi ích từ cuốn sách này 15 năm trước thì ngày nay hai đứa con của tôi những đứa con thân yêu sẽ còn sống. Mặt khác, nếu khoảng 10 năm trước tâm trí tôi không được khai sáng thì bản thân tôi cũng không thể sống ở thời điểm hiện tại. Tất cả mọi người trên thế giới đều ở trong tình trạng giống nhau vào thời điểm này và họ vô cùng cần sự giúp đỡ của chúng ta. Cần phải làm quen với họ những nguyên tắc dinh dưỡng đúng đắn càng sớm càng tốt.

Ngày nay, tôi tận mắt chứng kiến một số cơ quan chi những khoản tiền khổng lồ để phân phát bột tinh chế, đường, sữa bột và thịt bảo quản cho người nghèo. Bằng cách phân phối những thực phẩm không tự nhiên và cực kỳ thoái hóa cho con người, họ đã vô tình phạm một tội lỗi nặng nề nhất và vi phạm quy luật tự nhiên. Họ sẽ thực hiện hành động sùng đạo nhất nếu họ mở mắt cho những người bất hạnh đó và dạy họ cách ăn thuần chay.

Đối với tất cả những người nghiện ăn, đen là trắng và trắng là đen. Đã có thời người ta cho rằng Trái đất đứng yên trong khi mặt trời và các ngôi sao quay quanh nó. Nếu có ai bày tỏ niềm tin trái ngược, người đó sẽ bị những người thiển cận cho là kẻ điên, bởi vì trong mắt họ, Trái đất được cố định chắc chắn ở vị trí của nó, trong khi mặt trời di chuyển ngang qua bầu trời.

Chính tâm lý đó cũng đang thịnh hành ngày nay. Con người dường như cảm thấy trên cơ thể mình rằng dưa chuột "có hại" cho mình, trong khi bánh mì trắng nấu chín kép và cơm đánh bóng, dễ tiêu hóa, "điều hòa" các chức năng của dạ dày. Nhưng trên thực tế, anh ta không nhận ra rằng chính việc sử dụng bánh mì và gạo đó mới là nguyên nhân thực sự khiến dạ dày của anh ta yếu đi; Thực ra dưa chuột chính là thực phẩm có thể chữa khỏi bệnh về lâu dài cho anh ta.

Ngày nay, cả nhân loại đều tin rằng ngay khi một người ăn một vài đĩa thức ăn "bổ dưỡng" khi đói, anh ta đáp ứng được nhu cầu thường xuyên của cơ thể. Nhưng người ta không biết rằng các tế bào bình thường của người đó không lấy một hạt dinh dưỡng nào từ những chất chết và nhân tạo đó, và rằng dù bụng đã no nhưng họ vẫn khá đói.

Ngày nay, toàn thể nhân loại đều tin rằng để có một cuộc sống khỏe mạnh, con người phải được hướng dẫn bởi những tính toán khoa học khác nhau về giá trị dinh dưỡng của protein, vitamin và khoáng chất thu được trong các phòng thí nghiệm nghiên cứu. Họ không nhận thức được rằng hầu hết các tính toán trên thực tế đều là sự thể hiện hoàn toàn sai lầm và có hại cho bức tranh chân thực.

Ngày nay, khi ai đó bị bệnh, người đó tin chắc rằng tất cả những gì mình có việc cần làm để chữa bệnh cho bản thân là tìm ra một chất độc đặc biệt gọi là thuốc. Đó là lý do tại sao anh ta ngay lập tức bắt đầu tìm kiếm chất có tác dụng kỳ diệu đó. Nhưng anh ta không biết rằng điều trị bằng thuốc là phép thuật của thời đại ăn chín này và không có chất độc nào có thể thực hiện được bất kỳ chức năng hữu ích nào. Anh ta cũng không biết rằng mọi bệnh tật chỉ do hai nguyên nhân: sự đói khát liên tục của các tế bào bình thường vì thiếu chất dinh dưỡng tự nhiên, và tác hại của thực phẩm nấu chín không tự nhiên và các chất độc hại khác; không có nguyên nhân thứ ba. Do đó, chỉ có một cách hợp lý để giải phóng chúng ta khỏi mọi bệnh tật một lần vĩnh viễn. Chúng ta phải kiêng hoàn toàn các thực phẩm và thuốc không tự nhiên, đồng thời đáp ứng nhu cầu của tế bào chỉ bằng dinh dưỡng tự nhiên (thuần chay thô).

Thuốc, thường được coi là phương tiện chữa bệnh, thực chất lại là nguyên nhân gây bệnh. Nói chung, nó

là một sai lầm khủng khiếp và bi thảm khi tìm kiếm bất kỳ đặc tính chữa bệnh nào trong một chất tổng hợp hoặc trong một chất dinh dưỡng riêng lẻ. Tuy nhiên, chính sai lầm này đã được nhân loại mắc phải trong nhiều thế kỷ qua. Không có chất chữa bệnh nào trên thế giới này; chỉ có những yếu tố đặc biệt gây ra bệnh tật, loại bỏ được yếu tố đó thì mọi bệnh tật sẽ tự động được loại bỏ. Những yếu tố đó là thức ăn nấu chín và các chất độc được đặt tên sai tên thuốc.

Con người ngày nay rất tự hào về nền văn minh của mình, nhưng họ vẫn chưa thực sự văn minh. Nền văn minh thực sự không nên được đo lường bằng tiến bộ kỹ thuật đơn thuần, mà bằng SỰ CAO CẤP TÂM TRÍ VÀ LINH HỒN CỦA CÁ NHÂN, CHIẾN PHỤC Tệ nạn và chứng nghiện ngập, VÀ GIẢI PHÁP TRÍ TUỆ CON NGƯỜI KHỎI SỰ Mê tín. Để thỏa mãn nhu cầu ăn uống bất thường của mình, con người ngày nay đốt 80% thực phẩm tự nhiên, nguyên chất trên lửa và tự gây ra sự hủy diệt bằng cách tạo ra bệnh tật một cách nhân tạo. Để thỏa mãn sự ích kỷ và kiêu ngạo cá nhân, những kẻ thống trị các quốc gia đã gieo mầm mống hận thù và thù địch giữa các dân tộc trên thế giới và tàn sát lẫn nhau.

Ngay cả những người đại diện cho khoa học, gạt bỏ mọi tình cảm nhân ái, nhân ái, lợi dụng danh nghĩa thiêng liêng của khoa học một cách vô lương tâm để phục vụ cho lợi ích hèn hạ của mình và khi đó họ đã cướp bóc con người một cách tàn nhẫn nhất.

Một trong những bằng chứng rõ nét nhất về sự ngu dốt, lạc hậu của con người "văn minh" ngày nay là cách tiếp cận của ông đối với vấn đề ung thư. Trong nhiều năm, anh ta đã tìm kiếm nguyên nhân và cách điều trị một thảm họa nghiêm trọng như vậy ở một số chất hóa học cụ thể và anh ta vẫn đang tiếp tục cuộc tìm kiếm vô nghĩa đó.

Về vấn đề này, tôi đã trình bày những bằng chứng không thể chối cãi của mình cho nhiều nhà chức trách trên thế giới bốn năm trước. Hôm nay, tôi trình bày lại những bằng chứng đó, dưới hình thức chi tiết và mở rộng hơn, được minh họa bằng nhiều ví dụ cụ thể. Tại sao các bộ y tế và các cơ quan có trách nhiệm khác lại tỏ ra xa cách và thờ ơ như vậy? Tại sao con người tiếp tục tàn phá khủng khiếp nguồn thực phẩm tự nhiên? Tại sao họ

tiếp tục lấp đầy sách, báo và tạp chí của họ với những khuyến nghị trái ngược và có hại về vitamin sai lầm và chế độ ăn kiêng cụ thể?
Lương tâm và lòng nhân từ của con người ở đâu? Cái gọi là nền văn minh ở đâu?

Hãy để những người liên tục thảo luận về nền văn minh chứng minh rằng bản thân họ cũng đủ văn minh để hiểu được những quy luật cơ bản nhất của tự nhiên và hiểu ý nghĩa của việc giải phóng loài người khỏi mọi bệnh tật, tăng gấp đôi kỳ vọng về cuộc sống, tăng gấp ba hoặc gấp bốn mức sống.

Liên quan đến vấn đề này, một ví dụ đáng tiếc về hành vi chiếm đoạt trắng trợn nhất quyền lợi của người khác đến từ Los Angeles xa xôi hai năm trước. Sau khi đọc cuốn sách tiếng Anh đầu tiên của tôi, một phụ nữ ở California, bà H. Bulbeck, áp dụng một chế độ ăn hoàn toàn ăn sống.
Bị thu hút bởi khía cạnh nhân đạo của ý tưởng này, cô đặt mua 30 bản cuốn sách và quyết định truyền bá thông điệp tốt đẹp đến bạn bè và những người thân của mình. Trong khi đó, khi biết rằng một người tên là John Martin Reinecke viết bài về các đặc tính "có ích" của thực phẩm tươi sống trên Tạp chí "Let's Live" ở Los Angeles, cô ấy đã gửi cho anh ấy một lá thư và kể cho anh ấy nghe về phương pháp điều trị của cô ấy. và sự hồi phục sau đó của cả cô và chồng sau mọi căn bệnh mà họ mắc phải.

Sau khi đọc sách của tôi, nhiều bệnh nhân trên khắp thế giới đã áp dụng chế độ ăn sống và kết quả là họ đã được chữa khỏi một loạt bệnh hiểm nghèo, từ đau đầu và rối loạn dạ dày đơn giản đến bệnh tim mạch và ung thư. Những bệnh nhân, trong nhiều năm không nhận được bất kỳ lợi ích nào từ lời khuyên của các "bác sĩ chuyên khoa" có trình độ cao nhất, và nhiều người trong số họ đã xuất viện vì những trường hợp vô vọng, đã lấy lại được sức khỏe trong vòng vài tháng và hiện có thể tận hưởng tất cả các phước lành của một cuộc sống năng động.

Người từ bỏ thức ăn đã nấu chín và các chất độc hại khác sẽ miễn nhiễm với mọi bệnh tật và có thể tự tin hướng tới một tuổi già xanh tươi, sức khỏe và sinh lực, thoát khỏi lời nguyền liên miên của bệnh tật. Trong phần tiếp theo của cuốn sách này, người đọc sẽ tìm thấy một

tuyển chọn rất nhiều lá thư mà tôi nhận được hàng ngày từ những bệnh nhân cũ mong muốn giúp đỡ người khác bằng cách kể lại trải nghiệm của họ. Chính trên tinh thần đó mà bà Bulbeck quyết định viết thư cho ông Reinecke.

Người đàn ông đó phớt lờ quyền của tôi đối với cuốn sách của chính tôi, sao chép chữ từng chữ một trong sáu câu châm ngôn được đưa ra trên bìa cuốn sách của tôi! chèn chúng vào số tháng 2 và tháng 4 năm 1965 của tờ "Let's Live" Magazine như một phần của bài báo có tựa đề "Những cuộc phiêu lưu trong thực phẩm tươi sống", sau đó anh ta đề nghị bán thêm thông tin với giá 5 đô la. Nhưng điều gây tò mò nhất là trong phần giới thiệu, các biên tập viên của tạp chí đã xác nhận rằng những nội dung đó thuộc về người viết bài! Mọi người không nên đọc một ấn phẩm như "Let's Live" Tạp chí tồn tại nhờ vào các quảng cáo về vitamin nhân tạo và các chế phẩm "ăn kiêng".

Đã hơn chục năm nay, tôi đã từ bỏ đời sống xã hội và tước đoạt mọi thú vui của mình. Tôi đã cực kỳ tiết kiệm đối với nhu cầu của gia đình và bản thân, nhưng tôi không ngần ngại dành tất cả tiền tiết kiệm của mình để thực hiện nghiên cứu và xuất bản sách, 10.000 bản mà tôi đã phân phát miễn phí cho các tổ chức khoa học. và các cá nhân ở mọi nơi trên trái đất. Tôi đã hy sinh những điều này để cho cả thế giới thấy con đường đích thực dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc và tự nhiên, và từ lâu tôi đã phản đối bằng trái tim và tâm hồn mình việc bán những lời khuyên như vậy để lấy tiền.

Nhưng hôm nay ông JM Reinecke, người đang lợi dụng những ý tưởng và châm ngôn của tôi, đòi một khoản phí 5 đô la để chỉ cho mọi người cách ăn. thực phẩm tự nhiên! Đây thực sự là khía cạnh đáng lo ngại nhất của câu hỏi.

Sau đây là trích đoạn hai bài viết của ông Reinecke:

HÃY TẬN HƯỞNG

Tháng 2 năm 1965 :

CUỘC PHIÊU LƯU TRONG THỰC PHẨM Thô CỦA JOHN MARTIN REINECKE

Người khai thác và khám phá trái cây Mỹ

Trong loạt bài này tác giả đưa ra quan điểm của mình dựa trên những thử nghiệm cá nhân, cộng với nhiều kinh nghiệm của ông khi sống và nghiên cứu các dân tộc ở nhiều vùng khí hậu - chế độ ăn uống của họ gồm thực phẩm thô và trái cây có lợi cho sức khỏe. - Ed.

Thực phẩm thô phải là nguồn dinh dưỡng duy nhất mà con người sử dụng. Ăn đồ nấu chín là một thói quen trái tự nhiên cần phải loại bỏ khỏi thế giới này nếu muốn đạt được sức khỏe hoàn hảo. Dinh dưỡng của con người chỉ nên bao gồm các tế bào sống, bởi vì thực phẩm nấu chín là nguyên nhân chính gây ra mọi bệnh tật cho con người. Ăn thực phẩm tươi sống giúp con người thoát khỏi mọi bệnh tật và kéo dài tuổi thọ của con người lên 140 tuổi hoặc hơn.

Việc tập cho trẻ sơ sinh ăn thức ăn nấu chín là tội ác tồi tệ nhất, bởi vì đây là lúc mọi rắc rối của trẻ bắt đầu (Xem bìa ấn bản đầu tiên "Ăn sống" của tôi). Các nhà sinh học phải chứng minh rằng thiên nhiên đã phạm sai lầm khi không cung cấp cho chúng ta thực phẩm ở trạng thái nấu chín. (Ấn bản đầu tiên, trang 32). Một đứa bé bình thường ghét mùi vị của thức ăn nấu chín, thứ mà chỉ người nghiện thức ăn nấu chín mới thấy ngon miệng, giống như thuốc phiện có vẻ làm hài lòng người nghiện ma túy. (Ấn bản đầu tiên, trang 33). Ngọn lửa trong bếp thiêu rụi 90% giá trị của thực phẩm tươi sống. (Bìa ấn bản đầu tiên của tôi).

Tháng 4 năm 1965:

Thoạt nhìn, dường như chúng ta không thể thoát khỏi hầu hết mọi bệnh tật chỉ bằng cách ăn thực phẩm thô tự nhiên. Nhưng thực tế là điều “không thể tin được” dễ dàng trở thành hiện thực. (Ấn bản đầu tiên, trang 45).

Nhiệm vụ của các nhà sinh vật học và bác sĩ là khuyến khích mọi người ăn những thứ tự nhiên; không tách riêng các thành phần dinh dưỡng tạo thành thực phẩm mà luôn ăn chúng gần như nguyên vẹn nhất có thể với tỷ lệ cân bằng tự nhiên và ở trạng thái sống, thô của chúng. Các bác sĩ và nhà sinh học không bao giờ nên nói về sự hữu ích của việc tách riêng

thành phần dinh dưỡng riêng lẻ, nhưng cần nhấn mạnh đến tính không thể thiếu của thực phẩm thô hoàn chỉnh.

BẢN TÓM TẮT NGẮN GỌN

Nói chung, toàn bộ khoa học về dinh dưỡng có thể tóm tắt trong hai điểm chính và khiến cả nhân loại quan tâm:

1. Dinh dưỡng của con người phải bao gồm hoàn toàn các tế bào sống. Chỉ những thực phẩm bao gồm các tế bào sống mới có tất cả những phẩm chất cần thiết để đáp ứng nhu cầu của cơ thể con người.

2. Trong tự nhiên có cả thực vật phổ biến và thực vật chọn lọc. Cơ thể thực vật hoàn hảo và giàu dinh dưỡng nhất là các loại trái cây, rau xanh, các loại hạt, ngũ cốc và rễ tốt hơn.

Nói tóm lại, con người có được sức khỏe hoàn hảo khi chỉ ăn thức ăn tươi sống; anh ta bị ốm đến mức phải ăn đồ nấu chín; và anh ta chết khi chỉ sống bằng chế độ ăn kiêng như vậy. (Ấn bản đầu tiên, trang 24).

Lời kết của Ban Biên tập Tạp chí:

Do áp lực của nhiệm vụ nên Mr.
Reinecke để trả lời thư. Khi nhận được 5 đô la, anh ấy sẽ gửi cho bạn hướng dẫn thực đơn thực phẩm thô hàng ngày và công thức nấu ăn cho Hoa Kỳ và Vùng nhiệt đới với hướng dẫn đầy đủ. Đây không phải là ở dạng sách. Gửi tới... - Ed.

Hết lần này đến lần khác, chúng tôi đã nhấn mạnh thực tế rằng tất cả trái cây, rau và các loại hạt đều là những thực phẩm hoàn hảo có chất lượng cao nhất, với các đặc tính dinh dưỡng gần như giống hệt nhau. Vì vậy, tất cả các "hướng dẫn thực đơn" và công thức nấu ăn thô đều không có giá trị khoa học hoặc dinh dưỡng. Ngay cả người thiếu hiểu biết nhất cũng có thể nghĩ ra chương trình ăn kiêng của riêng mình, được hướng dẫn bởi sự điều khiển của khẩu vị và vị giác.

Khi nhận được số Tạp chí tháng 2, tôi đã viết thư cho Tổng biên tập, ông Kay K. Thomas, tin rằng sau này ông sẽ vui lòng bảo vệ quyền lợi của tôi:

Ngày 21 tháng 4 năm 1965 :

Ông Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, California.

Xin chào ngài,

Thật ngạc nhiên khi tôi đọc trên số tháng 2 của tờ "Let's Live" một bài viết của ông John Martin Reinecke có tựa đề "Những cuộc phiêu lưu trong thực phẩm tươi sống", trong đó tác giả đã sao chép từng chữ những khẩu hiệu trên bìa cuốn sách của tôi, "Ăn sống" và đã thể hiện chúng như nội dung của riêng mình. Vui lòng khắc phục sự hiểu lầm này trong số báo tiếp theo của bạn và vui lòng thực hiện các bước để ngăn chặn sự việc tương tự xảy ra trong tương lai.

Arshavir Ter Hovannessian

Thật không may, khoảng một tháng sau, tôi nhận được câu trả lời không thỏa đáng sau đây, trong đó đã cố gắng hết sức để minh oan cho ông Kim. Sự thiếu trung thực trong văn học của Reinecke:

Ngày 12 tháng 5 năm 1965 :

Đại lộ Arshavir Ter-Hovannessian Kakh 21, Phố Peshan, Tehran, Ba Tư.

Xin chào ngài:

Về lá thư của bạn ngày 21 tháng 4, chúng tôi đã viết cho ông John Martin Reinecke xin lời giải thích và đây là điều anh ấy đã khuyên chúng tôi;

“Tôi đã kiểm tra phần tháng hai của bài viết của mình và nhận thấy rằng tôi chưa hề sao chép từng chữ bất kỳ phần nào trong phương châm của ông Ter Hovannessian. Tất cả những nhận định của tôi về thực phẩm tươi sống đều là suy nghĩ và lời nói của riêng tôi được đúc kết từ 25 năm tích lũy kinh nghiệm và nghiên cứu. Nếu tôi đưa ra bất kỳ phát biểu nào tương tự như của anh ấy thì đó hoàn toàn là sự trùng hợp ngẫu nhiên chứ không phải cố ý.

“Tôi cho rằng tôi có một trong những bộ sưu tập sách về thực phẩm tươi sống đầy đủ nhất trong nước, và trong số đó tôi tìm thấy một bản sao cuốn sách nhỏ của anh ấy.

Nếu tôi sao chép nó, tôi sẽ ghi công cho anh ấy. Tôi nhớ rằng cuốn sách nhỏ của anh ấy được một người bạn tặng cho tôi khoảng một năm trước; và tôi đã gửi cho ông Ter-Hovannessian 10 đô la để ông ấy gửi thêm cho tôi một số tập sách nhỏ cho bạn bè của tôi. Đó là khoảng một tháng trước đây. Cho đến nay tôi vẫn chưa nhận được tin tức gì từ ông Ter Hovannessian cũng như số tiền. Nếu anh ấy không muốn gửi cho tôi những tập sách nhỏ thì anh ấy nên trả lại tiền của tôi, bởi vì ý tôi chỉ là phép lịch sự và lợi ích của việc truyền bá những lợi ích của thực phẩm tươi sống đã cứu sống tôi 25 năm trước.'

(đã ký) John Martin Reinecke "Trong hoàn cảnh và trong
Xét về những tuyên bố của ông Reinecke rằng ông ấy không phù hợp với khẩu hiệu trên bìa cuốn sách "Ăn sống" của ông, chúng tôi đã không thực hiện chỉnh sửa trên Tạp chí LET'S LIVE.

(đã ký) KAY THOMAS, Biên tập-Nhà xuất bản.

Để đáp lại những lập luận khá hời hợt này, tôi đã gửi bức thư sau:

Ngày 27 tháng 5 năm 1965:

Ông Kay Thomas, Biên tập-Nhà xuất bản. Xin chào ngài:

Tôi rất tiếc phải thông báo với bạn rằng tôi không coi câu trả lời ngày 12 tháng 5 của bạn cho bức thư ngày 21 tháng 4 của tôi là thỏa đáng.

Tôi buộc tạp chí của bạn phải chịu trách nhiệm về việc ông Reinecke đã chiếm đoạt những suy nghĩ và phương châm của tôi và có quyền yêu cầu sự hài lòng.

Bạn cố gắng biện minh cho hành vi lừa dối công khai của ông Reinecke, người tiếp tục bán những suy nghĩ của tôi với giá năm đô la một mảnh. Chiến dịch của tôi chủ yếu nhằm mục đích tống tiền như vậy.

Liên quan đến số tiền 10 đô la mà ông Reinecke tuyên bố ông đã gửi tới tôi với một đơn đặt hàng sách, tôi rất tiếc phải nói rằng tôi chưa nhận được tiền hay thư từ anh ấy.

ATERHOV

Cuộc thư từ này kết thúc khi bà Bulbeck tốt bụng gửi cho tôi số tháng 4 của tạp chí "Let's Live", trong đó, như đã trình bày ở trên, thậm chí còn có nhiều ví dụ rõ ràng hơn về sự thiếu trung thực trong văn học. Tôi để người đọc tự quyết định xem những "điểm tương đồng" giữa bài viết của tôi và bài viết của ông Reinecke là ngẫu nhiên hay cố ý.

Người biên tập không thể rũ bỏ trách nhiệm khỏi vai mình, bởi vì anh ấy hoàn toàn quen thuộc với cuốn sách của tôi, cuốn sách đã được đánh giá trên tạp chí của anh ấy vài tháng trước, trong khi Mr. Reinecke chỉ làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn bằng những lời bào chữa và vu khống vô căn cứ. Đối với câu hỏi khá không liên quan về mười đô la mà anh ta tuyên bố đã gửi cho tôi, tôi công khai yêu cầu được biết tên ngân hàng hoặc phương tiện mà anh ta được cho là đã chuyển tiền cho tôi mà tôi không có thông tin gì về điều đó.

Tất cả các khuyến nghị về chế độ ăn kiêng cụ thể nên bị xóa bỏ hoàn toàn ra khỏi mặt trái đất. Nhân loại nên nhận thức rõ ràng rằng THỰC PHẨM NẤU KHÔNG CUNG CẤP BẤT CỨ SỰ DINH DƯỠNG NÀO và CON NGƯỜI KHÔNG PHẢI ĂN ĂN. Ngoài ra, HÃY ĐỂ MỖI NGƯỜI ĂN BẤT CỨ ĐIỀU GÌ MÌNH THÍCH VÀ DƯỚI BẤT KỲ HÌNH THỨC NÀO MÌNH MUỐN. Đây hoàn toàn là vấn đề sở thích cá nhân.

Các "chuyên gia dinh dưỡng" của chúng ta đã làm bộ óc con người bối rối với danh sách dài các công thức và thực đơn, đến mức nhiều người cho rằng tôi cũng thuộc hội anh em "chuyên gia" nên thường viết thư cho tôi để xin một chương trình ăn kiêng. đồ ăn từ thiên nhiên. Ở đây tôi muốn nhân cơ hội này để đưa ra một câu trả lời tập thể cho tất cả họ.

Từ nay về sau sẽ không còn bất kỳ chương trình ăn kiêng đặc biệt nào nữa, khuyến nghị hoặc lịch trình cho bất cứ ai. Con người nên ăn bất cứ thứ gì mình thích, bất cứ khi nào có thể và bao nhiêu tùy theo nhu cầu thèm ăn của mình, giống như tất cả các sinh vật sống khác, từ kiến đến voi. Tuy nhiên, các loài động vật khác thường phải hài lòng với những vật liệu sẵn có như vậy. có sẵn cho họ; So sánh cỏ ba lá, cỏ khô,

bụi núi, lá cây và gai sa mạc với ngũ cốc, quả hạch, rau và trái cây.

Người ăn sống có thể ăn một ngày một lần hoặc mười lần một ngày; anh ấy có thể cho ăn trên một loại quả hoặc một trăm loại. Từ quan điểm sức khỏe, điều đó không có gì khác biệt, bởi vì mỗi thực phẩm rau sống riêng lẻ được dùng riêng lẻ sẽ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể. Người ăn sống phải được hướng dẫn không phải bởi danh sách các khuyến nghị "khoa học" hay "ăn kiêng", mà bởi nhu cầu về khẩu vị và khẩu vị của anh ta, những điều này sẽ luôn là những hướng dẫn chính xác cho anh ta trong việc lựa chọn các chất dinh dưỡng tự nhiên. Cách chắc chắn nhất, an toàn nhất và dễ dàng nhất là tiêu thụ thực phẩm ở trạng thái mà thiên nhiên đã chuẩn bị và ban tặng cho chúng ta, bằng cách đơn giản là nghiền nát nó dưới răng. Nhưng nếu ai có thời gian và nhàn rỗi để chế biến món salad và các món trộn khác thì phải ăn chúng. ngay sau khi chuẩn bị, nếu không, theo thời gian, con người sẽ bị đẩy tới sự thoái hóa mới về thực phẩm.

Mọi người không còn nên đọc những cuốn sách đề cập đến nguyên nhân của từng bệnh, chẩn đoán, trị liệu, thuốc, vitamin, khoáng chất, protein, thủy trị liệu, điện trị liệu và các chủ đề tương tự khác, bởi vì tất cả các bệnh đều bắt nguồn từ một nguyên nhân chung và có một phương pháp chữa bệnh chung. .

Nhiều người ăn chay và thậm chí cả những người không ăn chay cố gắng ăn một nhiều trái cây hơn bình thường có xu hướng tự coi mình là người ăn sống. Tuy nhiên, không ai có thể coi mình là người ăn sống nếu anh ta ăn dù chỉ một bữa nấu chín mỗi tháng, bởi vì theo cách đó anh ta sẽ không bao giờ có thể thoát khỏi bệnh tật hoàn toàn. Điều này là do trong giai đoạn đầu của việc ăn sống, một số lượng tế bào bị bệnh nhất định có thể rơi vào trạng thái ngủ đông và kéo dài sự tồn tại của chúng trong tình trạng đó trong một thời gian khá dài. Chỉ một bữa ăn nấu chín mỗi tháng có thể đủ để hồi sinh chúng và tạo cơ hội cho chúng sinh sôi trở lại. Ngay khi người ăn sống ăn một miếng thức ăn đã nấu chín, anh ta chắc chắn sẽ cung cấp cho những tế bào bị bệnh đó nguồn dinh dưỡng tươi mới và cho chúng một sức sống mới. Do đó, khi một người không thể thoát khỏi hoàn toàn tai họa của bệnh tật, người đó phải

hãy tìm nguyên nhân ở những vi phạm thường xuyên đó chứ không phải ở nơi nào khác. Không thể có lời biện minh nào cho những mặc định đó.

Một trong những lập luận vô căn cứ nhất chống lại việc ăn sống hoàn toàn, điều đôi khi đến với tôi từ một số quốc gia phía bắc và đặc biệt là từ Anh, là sự chênh lệch về điều kiện khí hậu. Chừng nào con người còn có thể tìm được một nắm ngũ cốc thô thì sẽ không có vấn đề gì về tình trạng thiếu chất dinh dưỡng tự nhiên ở bất kỳ quốc gia nào. Ngoài ra, vì thực tế là thực phẩm nấu chín không cung cấp ít chất dinh dưỡng nhất cho cơ thể con người nên phải có đủ thực phẩm ở tất cả các khu vực trên thế giới nếu con người có thể tự nuôi sống bản thân và duy trì sự sống. Bằng cách loại bỏ các bữa ăn đã nấu chín khỏi chế độ ăn uống của mình, chúng ta không làm giảm đi bất cứ thứ gì khỏi giá trị dinh dưỡng trong quá trình nuôi dưỡng của chúng ta; trái lại, chúng ta giải phóng mình khỏi những chất liệu độc hại và có hại. Ý nghĩa đầy đủ của những sự thật này chỉ có thể được đánh giá cao bởi người đã tận hưởng những lợi ích của việc ăn sống trong nhiều năm. Tất cả những định đề “khoa học” mà các nhà sinh học cố gắng coi thức ăn nấu chín là chất dinh dưỡng đều là những phỏng đoán vô căn cứ và ảo tưởng vô ích.

Với tình hình hiện tại, tại thời điểm này có một số quốc gia nơi mọi người đang phải chịu cảnh "thiếu hụt" lương thực và thường xuyên bị đe dọa chết đói, khi chỉ cần một tuyên bố chính thức là tất cả những gì cần thiết để thực hiện được điều kỳ diệu đã được chờ đợi từ lâu là mang lại sự phong phú cho thế giới. Thật không may, lời tuyên bố đơn giản và rõ ràng này rằng NẤU ĂN LÀM PHÁ HỦY THỰC PHẨM TỰ NHIÊN VÀ CHUYỂN ĐỔI THÀNH CHẤT CÓ HẠI không xuất hiện ở bất cứ đâu, mặc dù thực tế là từ năm 1963, tôi đã đưa ra sự thật không thể chối cãi này trước sự chú ý của tất cả các cơ quan có thẩm quyền hàng đầu và giới khoa học của thế giới. Đây là một dấu hiệu nổi bật cho thấy nhân loại ngày nay đã đắm chìm sâu sắc như thế nào trong sự ngu dốt, thành kiến, mê tín và những thói nghiện ngập ghê tởm. Những từ như văn minh và tiến bộ nghe có vẻ trống rỗng khi chúng được áp dụng cho những người bất chấp tất cả những gì đã được nói và viết, vẫn từ chối thừa nhận rằng nấu ăn là một hoạt động không tự nhiên và nguy hiểm.

Họ nói rằng các nhà sinh vật học đã có những tiến bộ vượt bậc trong kiến thức của họ. Đối với tôi, dường như càng tiến bộ thì họ càng phải nhận ra rằng mình chẳng biết gì cả. Và khi họ đạt đến giai đoạn mà họ thoải mái thừa nhận rằng trái với sự khôn ngoan thực sự của tự nhiên, kiến thức của họ chỉ là một điều vụn vặt, thì thực sự có thể thừa nhận rằng họ thực sự đã học được điều gì đó.

Không phải trong số những nhà sinh vật học "đắm mình trong kiến thức và học vấn đương thời" mà chúng ta gặp được những vị tộc trưởng đáng kính đã sống đến 140 hay 150 tuổi. Chúng ta gặp những người như vậy ở một khoảng cách khá xa so với các trung tâm học tập lớn, trong lòng thiên nhiên, nơi họ phần nào được miễn dịch khỏi những tác hại do ma túy và thực phẩm quá thoái hóa gây ra. Cuộc sống của họ sẽ dài hơn và khỏe mạnh hơn biết bao nếu họ không bị thoái hóa một phần mà thực phẩm của họ hiện đang phải chịu. Điều mang lại cho tôi quyền và sự can đảm để thách thức hầu hết mọi quan niệm hiện nay về khoa học y tế là thực tế rằng ĂN 100% SỐNG ĐẶT CHẤM DỨT NGAY LẬP TỨC TẤT CẢ CÁC BỆNH một cách triệt để và đồng thời. Hãy kiểm tra và bạn sẽ bị thuyết phục.

Tôi không hề cường điệu khi coi những kẻ sát nhân và tội phạm là những người, bằng lý do viển vông nào đó, cấm người bệnh và người tàn tật CÁC DINH DƯỠNG TỰ NHIÊN - rau và trái cây tươi - là PHƯƠNG TIỆN HIỆU QUẢ DUY NHẤT để phục hồi sức khỏe đã mất của họ. . Thông qua sự thiếu hiểu biết đáng trách của mình, những "nhà khoa học uyên bác" đã gây ra những vụ thảm sát lớn hơn Attila hay Hitler từng làm. Bằng những khuyến nghị ngu xuẩn của mình, họ đã giết hàng triệu người, ngày này qua ngày khác mà không có chút nhẹ nhõm hay thời gian nghỉ ngơi nào. Trong số những tội phạm vô ý thức tương tự có tất cả các nhà sản xuất và phân phối thuốc, đồ uống, thuốc lá, sàn tinh chế, bánh mì, thịt, bánh kẹo, đường, trà, cà phê và một loạt các sản phẩm gây thương tích khác như thế này. Mọi nhà máy sản xuất những chất phi tự nhiên, thoái hóa như vậy đều gây hại cho nhân loại còn hơn cả bom nguyên tử.

Tôi kêu gọi tất cả những người hoạt động nhân đạo hãy làm những gì có thể để giúp tôi truyền bá những sự thật này bằng cả lời nói và thông qua các ấn phẩm của tôi.

Những người ăn sống đã được chữa khỏi bệnh có nghĩa vụ đặc biệt là cung cấp thông tin chi tiết về quá trình hồi phục của họ cho báo chí và tất cả các cơ quan có trách nhiệm.

Cuối cùng, nghĩa vụ bắt buộc của các nhà báo là đăng bản tóm tắt những tuyên bố đó trên các chuyên mục trên tờ báo của họ và yêu cầu biết lý do tại sao chính quyền vẫn tiếp tục thờ ơ và thờ ơ.

MỘT PHẦN BA

Thành tựu của ĂN SỐNG

Nhiều độc giả viết thư hỏi tôi về những thành công đạt được khi ăn sống. Để thỏa mãn sự tò mò của họ, tôi rất vui được cung cấp cho họ một số thông tin liên quan.

Một năm sau khi xuất bản tập đầu tiên cuốn sách tiếng Armenia của tôi Làm việc vào năm 1960, tôi đã xuất bản một cuốn sách ngắn hơn bằng tiếng Ba Tư, trong đó tôi đã phân phát 4.000 bản miễn phí cho nhiều tổ chức, chính quyền và báo chí. Các tờ báo và tạp chí định kỳ của Tehran đã đón nhận cuốn sách một cách tích cực và nhiều người trong số họ đã viết những bài phê bình dài về vấn đề đó.

Cuốn sách đã nhận được sự chú ý đáng kể trong giới Tòa án. Các chồng của Công chúa Shams Pahlavi, ông Mehrdad Pahlbod, hiện là Bộ trưởng Bộ Văn hóa, đã mời tôi đến dinh thự của ông và thông báo với tôi rằng cuốn sách của tôi đã được vinh dự nhận được sự quan tâm của Shah (vua MohamadReza Pahlavi), người đã hướng dẫn ông viết thêm thắc mắc về chủ đề. Tôi vui mừng ghi lại rằng tôi đã có sáu hoặc bảy cuộc tham vấn sau đó với ông Pahlbod. Tổng thư ký của Hiệp hội Sư tử và Mặt trời đỏ, Tiến sĩ Abbas Naficy, và Giám đốc Bệnh viện Phụ sản Khajenouri, Tiến sĩ AbulGhasem Naficy,

và một số chuyên gia hàng đầu khác tán thành quan điểm của tôi và hứa sẽ hợp tác với tôi.

Các hướng dẫn đã được ban hành để nuôi dạy một số trẻ em ở một trại trẻ mồ côi bằng cách ăn sống. Ngoài ra, các nguyên tắc ăn sống đã được áp dụng trong việc điều trị bệnh nhân tại một trong những bệnh viện nhi và cải cách hệ thống dinh dưỡng của một trong những nhà trẻ ban ngày. Thật không may, trong thực tế thực tế tôi đã gặp phải nhiều trở ngại khác nhau.
Tôi sớm phải đối mặt với một đội quân đông đảo gồm các bác sĩ và quan chức có thành kiến, những người mà tôi phải thấm nhuần những ý tưởng mới. Đây không hề là một nhiệm vụ dễ dàng. Toàn bộ công việc bị trì hoãn đến mức tôi trở nên mệt mỏi và từ bỏ nỗ lực trong sự hối tiếc sâu sắc.

Thất bại này càng tồi tệ hơn, bởi vì tôi đã quan sát rất gần, do dinh dưỡng không tự nhiên, những đứa trẻ trong vườn ươm vẫn yếu ớt và ốm yếu, trong khi ở bệnh viện chúng phải dựa vào vitamin nhân tạo, thuốc độc và protein động vật để duy trì sức khỏe. giải cứu khỏi nanh vuốt của cái chết những đứa trẻ gầy gò, ốm yếu, thiếu sữa mẹ và các chất dinh dưỡng tự nhiên, phải lấy sữa bột và bánh mì trắng làm nguồn sống chính. Không cần phải nói thêm, người ta không hề nghĩ đến sự cần thiết của dinh dưỡng tự nhiên, không sai sót.

Nhưng những cuộc tiếp xúc đó, cũng như sự hiện diện của tôi trong một số hội nghị y tế, đã dạy cho tôi rất nhiều bài học quan trọng. Trước hết, tôi nhận ra rằng mặc dù những quan điểm mà tôi đưa ra là những quy luật cơ bản và đơn giản nhất của tự nhiên, nhưng chúng chỉ được tiếp thu và tiếp thu bởi những người có trình độ học vấn cao phù hợp với quyền tự do phán đoán và tư duy độc lập. Một người có trí tuệ tầm thường không thể hình dung được khả năng một người bình thường có thể cách mạng hóa toàn bộ nền khoa học y tế ngày nay và bác bỏ những quan niệm ăn kiêng đang thịnh hành trong thế giới khoa học.

Đó là lý do tại sao tôi quyết định xuất bản một tập sách ngắn gọn bằng tiếng Anh và gửi nó đến sự chú ý của giới khoa học và chính trị cao nhất.
Vượt qua những khó khăn rất lớn, tôi đã làm việc 16 giờ mỗi ngày để viết cuốn sách, sau đó tôi đã dịch nó sang tiếng Anh và xuất bản trên tạp chí

1963. Sau đó, tôi trích xuất 3.000 địa chỉ từ nhiều cuốn sách tham khảo khác nhau và gửi khoảng 4.000 bản sao miễn phí của cuốn sách này tới tất cả các nhà cầm quyền trên thế giới, cũng như tới các trường đại học, trung tâm khoa học, tổ chức quốc tế, các tờ báo và tạp chí định kỳ hàng đầu. Tôi thực sự đã ký vào hầu hết các cuốn sách và đính kèm một lá thư kèm theo mỗi cuốn. Tôi coi đây là cách nhanh nhất và thích hợp nhất để truyền bá ý tưởng của mình trên khắp chiều dài và chiều rộng của thế giới.

Kết quả đã vượt qua sự mong đợi lạc quan nhất của tôi. Hàng nghìn lá thư và tờ báo mà tôi nhận được trong vài tháng sau đó khiến tôi không còn nghi ngờ gì nữa rằng cuốn sách của tôi đang được tất cả các nhân vật và nhà chức trách hàng đầu trên thế giới đọc với sự quan tâm, nhiều người trong số họ đã không ngần ngại xác nhận sự thật về những ý tưởng của tôi.

Trong những năm gần đây, tôi không chỉ từ bỏ các hoạt động xã hội mà còn hoàn toàn từ bỏ công việc kinh doanh cá nhân để ngày đêm cống hiến cho sách vở. Tuy nhiên, thật lạ là có người cho rằng tôi đã mất trí chỉ vì thay vì tích lũy của cải và lãng phí thời gian ăn uống và vui chơi, tôi lại tiêu hết tiền tiết kiệm của mình vào việc xuất bản một số cuốn sách. , mà tôi phân phối miễn phí cho tất cả mọi người.

Nhưng theo quan điểm của tôi, không có niềm vui nào trong cuộc sống lớn hơn sự hài lòng có được từ việc phục vụ đồng loại một cách vị tha. Mọi người xây dựng những tòa nhà nguy nga và rất thích thú khi nhìn thấy chúng. Giờ đây, mỗi lá thư chúc mừng, đánh giá cao và cảm ơn mà tôi nhận được hàng ngày từ khắp nơi trên thế giới đều có đầy đủ giá trị của một tòa nhà đối với tôi. Và khi lá thư đến từ một người đã được chữa khỏi căn bệnh hiểm nghèo nhờ lời khuyên của tôi và người coi tôi như vị cứu tinh của mình, thì niềm hạnh phúc của tôi không có giới hạn hay giới hạn nào, điều này càng được nâng cao hơn nữa bởi cảm giác rằng tất cả những điều này đã xảy ra. được thực hiện mà không có bất kỳ khoản thù lao nào.

Tâm hồn tôi day dứt ngày đêm khi thấy người ta chết khắp nơi vì cái gọi là cái chết bất ngờ. Tôi nhận thức rõ ràng rằng những người đó KHÔNG CHẾT; họ dại dột GIẾT MÌNH chỉ vì một đĩa đầy những thứ không tự nhiên và nhân tạo

đồ ăn. Trái tim tôi rỉ máu khi nhìn thấy một người mẹ kinh hoàng giật lấy trái cây quý giá nhất của đứa con ngây thơ của mình và ném vào tay nó những bánh mì, sữa và thịt chết người.

Trong cuốn sách tiếng Anh đầu tiên của tôi, tôi đã đề cập sơ qua hầu hết vấn đề liên quan. Trong tập này, tôi đã khuếch đại một số phát biểu trước đây của mình và đã nói về một số câu hỏi quan trọng với độ dài lớn hơn một chút, làm cho chủ đề này trở nên dễ hiểu hơn đối với công chúng. Tuy nhiên, trước khi kết thúc cuốn sách, tôi muốn làm quen với độc giả về sự đón nhận dành cho cuốn sách tiếng Anh đầu tiên của tôi cũng như các ấn phẩm khác của tôi.

Bản sao bức thư của tôi gửi cho những người cai trị và các cơ quan có thẩm quyền hàng đầu khác trên thế giới

Hãy tôn trọng tôi bằng cách chấp nhận một bản sao miễn phí của cuốn sách của tôi có tựa đề "Ăn sống". Tôi chân thành hy vọng rằng bạn sẽ có thể dành một vài giờ quý báu của mình để đọc cuốn sách này.

Bằng cách coi thực phẩm nấu chín là dinh dưỡng bình thường của con người, toàn thể nhân loại đã mù quáng đi vào con đường chết người dẫn tới sự hủy diệt.

Việc áp dụng các ý tưởng và đề xuất được trình bày trong cuốn sách sẽ mang lại lợi ích lớn nhất cho phúc lợi của quốc gia bạn.

Một số bản sao và trích đoạn từ các câu trả lời nhận được:

Thư của Ngài Amir Abbas Hoveyda, Thủ tướng Ba Tư:

Tehran, ngày 18 tháng 10 năm 1965

Ông AT Hovanessian,

"Tôi đã nhận được thư của bạn và cuốn sách mà bạn đã gửi cùng với nó. Trong khi tiếc nuối vì áp lực công việc quá lớn cho đến gần đây tôi không thể tìm được thời gian rảnh để đọc cuốn sách của bạn, tôi rất cảm ơn bạn đã giới thiệu nó cho tôi."

(Đã ký) AMIR ABBAS HOVEYDA, Thủ tướng.

***

Đại sứ quán Mỹ, ngày 29 tháng 6 năm 1964.

Thưa ông Aterhov:

Bức thư của ông đề ngày 28 tháng 3 năm 1964 gửi Tổng thống Johnson đã được nhận tại Nhà Trắng, cũng như bản sao đính kèm cuốn sách 'ĂN SỐNG' của ông.

Đại sứ quán đã được chỉ thị chuyển tới ngài ý kiến của Tổng thống đánh giá cao sự chu đáo của bạn trong việc tạo cơ hội cho anh ấy xem cuốn sách của bạn.

WALTER G. RAMSAY,

Nhân viên trợ lý cho Đại sứ, Tehran.

***

Lâu đài Windsor, ngày 27 tháng 4 năm 1964

Thưa ông Aterhov,

Tôi được Nữ hoàng ra lệnh phải cảm ơn lá thư của bạn gửi cho The Hoàng tử xứ Wales và bản sao cuốn sách bạn đã viết.

Bệ hạ nghĩ rằng bạn thật tốt khi gửi cuốn sách này cho con trai bà, và tôi muốn gửi cho bạn lời cảm ơn chân thành của Nữ hoàng.

MARY MORRISON, Lâu đài Windsor, Phu nhân đang chờ, Anh.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Ngài,

Le General de Gaulle a bien regu la Platette que vous lui avez người nhận có mục đích.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a Inspired cet anvoi.

(Ký tên) Thư ký Đặc biệt.

***

Mátxcơva, ngày 21 tháng 6 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Tôi xin chân thành cảm ơn vì đã nhận được cuốn sách 'THỰC PHẨM Thô' của bạn LÀ NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG' mà tôi đang quan tâm nghiên cứu.

S. KURASHOV, Bộ trưởng Bộ Y tế Công cộng, Liên Xô.

***

Phnôm-Penh, ngày 9 tháng 1 năm 1965

Ngài,

Je vous remercie chân thành de votre envoi de I'ouvrage 'ĂN SỐNG' đừng vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experience que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes khuyến khích je vous prie d'agreeer, Monsieur, l'assurance de ma haute xem xét.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnôm-Penh, 11'' tháng 8 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Tôi rất vui mừng khi nhận được cuốn sách tuyệt vời của bạn có tựa đề 'ĂN SỐNG'. Cái tên cuốn sách khiến tôi tò mò sâu sắc về nội dung của nó.

Sau khi xem qua cuốn sách, tôi tin chắc vào tất cả sự thật mà bạn đã viết trong cuốn sách...

Cuốn sách đó rất quý giá đối với tôi. Tôi giữ nó như một kỷ niệm khó quên của bạn.

Bây giờ tôi xin phép bạn dịch cuốn sách này sang tiếng Campuchia để nó mang lại lợi ích lớn nhất cho đất nước tôi. Tôi hy vọng khám phá mới của bạn về một ngành khoa học mới sẽ tạo ra một bước ngoặt mới cho sự tồn vong của toàn nhân loại.

CHUON NATH JOTANNANO,

Vị Tăng thống tối cao ở Campuchia.

***

Phnôm-Penh, ngày 25 tháng 7 năm 1964.

Ngài,

Người bị buộc tội tiếp nhận manuel `ĂN SỐNG' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

NHÀ TRẮNG, ngày 1 tháng 6 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Cảm ơn bạn đã gửi cho tôi bản sao cuốn sách gần đây của bạn. tôi đang nhìn

mong tới một vài giờ rảnh rỗi khi tôi có cơ hội đọc nó một số chi tiết.

RICHARD W. REUTER, Trợ lý đặc biệt của Chủ tịch và Giám đốc, Food For Peace, Hoa Kỳ

***

Luxembourg, ngày 13 tháng 5 năm 1964.

Xin chào ngài,

Hoàng thân của họ, Nữ công tước và Người thừa kế, Đại công tước của Luxembourg, mong muốn tôi xác nhận đã nhận được bức thư tử tế của bạn vào ngày 23 tháng 3 năm 1964, qua đó bạn đã gửi cho họ cuốn sách 'Ăn sống'.

Hoàng thân của họ rất cảm động trước sự quan tâm tử tế này và yêu cầu tôi cử bạn đến. Lời cảm ơn chân thành nhất của họ. Họ sẽ đọc cuốn sách của bạn với sự quan tâm lớn.

Thiếu tá Germain FRANTZ, Phụ tá trại.

***

Đài Loan, ngày 18 tháng 8 năm 1964.

Thưa ông Hovannessian,

Tôi đã đọc một cách thích thú lá thư của bạn ngày 12 tháng 5 cùng với tập kèm theo về 'Ăn sống'. Đó là một khuyến nghị rất đáng suy ngẫm mà bạn đã đưa ra cho toàn thể nhân loại và tôi nghĩ nó đáng được những người quan tâm đến sức khỏe của chúng ta và các thế hệ mai sau xem xét kỹ lưỡng. Xin hãy nhận lời cảm ơn chân thành của tôi vì sự chu đáo của bạn khi gửi cho tôi tập sách này.

CHEN CHENG, Thủ tướng nước Cộng hòa Trung Hoa.

***

Teheran, ngày 18 tháng 10 năm 1964.

Thưa ông Cher,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous người cung cấp thông tin d'avoir recu une lettre du Tổng thư ký de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la tiếp nhận du livre ĂN THÔ' đừng vous avez eut l' amabilite d'envoyer au Tổng thống Tito.

Tổng thư ký vous remercie thân ái, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Cố vấn.

***

Nhà Vận tải, Luân Đôn, ngày 29 tháng 4 năm 1964.

Thưa ông Hovannessian,

Bạn thật tử tế khi gửi cho tôi một bản sao miễn phí cuốn sách 'ĂN SỐNG' của bạn, tôi sẽ tận dụng cơ hội đầu tiên để nghiên cứu các nguyên tắc ăn kiêng mà bạn đề xuất.

AL WILLIAMS, Tổng thư ký,

ĐẢNG LAO ĐỘNG

***

Washington, ngày 15 tháng 5 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Cảm ơn bạn đã sao chép cuốn sách Ăn Sống' mà tôi mới nhận được. Nội dung của nó đã được ghi chú và tôi đánh giá cao sự chu đáo của bạn khi gửi nó.

JOHN M. BAILEY, Chủ tịch ỦY BAN QUỐC GIA DÂN CHỦ.

***

Berne, ngày 26 tháng 2 năm 1964.

Quý ngài,

Chúng tôi xác nhận đã nhận được và muốn cảm ơn bạn về bản sao cuốn sách nhỏ của bạn có tựa đề:

Ăn sống (khảo sát chung). Mọi người phải nhận ra những nguyên liệu thô không thể thiếu của cơ thể mình' mà chúng tôi đã quan tâm đọc.

Cùng với lời khen của chúng tôi,

DỊCH VỤ Y TẾ CÔNG CỘNG LIÊN BANG THỤY SĨ,

Trưởng phòng Kiểm soát Thực phẩm, RUFFI.

***

Port-au-Prince, ngày 16 tháng 7 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Cảm ơn bạn rất nhiều vì cuốn sách có tựa đề 'Ăn sống'. Cuốn sách này sẽ được đọc từ đầu đến cuối vì nó đã giải quyết một vấn đề có lợi cho đất nước tôi nói chung.

Tôi hy vọng đề xuất của bạn trong cuốn sách sẽ đáp ứng được yêu cầu của tất cả và sẽ là sản phẩm bán chạy nhất trong năm nay.

SỞ DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DÂN SỐ DE LA, GERARD PHILIPPEAUX, BỘ TRƯỞNG

TÌNH TRẠNG,

Cộng hòa d'Haiiii.

***

Berlin, ngày 4 tháng 6 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Tổng thống nước Cộng hòa Dân chủ Đức, Walter Ulbricht, bày tỏ lời cảm ơn chân thành nhất về cuốn sách nhỏ mà ngài đã gửi cho ông.

Như thường lệ, phát biểu của bạn có thể bị chỉ trích một cách chi tiết - phần lớn là như vậy chắc chắn là mối quan tâm hàng đầu của các chuyên gia: bác sĩ, nhà khoa học dinh dưỡng, v.v. Tuy nhiên, chúng tôi hoàn toàn đồng ý với bạn rằng cần phải nỗ lực hết sức để mang lại một hệ thống dinh dưỡng hợp lý.

Chính phủ Cộng hòa Dân chủ Đức và đặc biệt là Bộ Y tế rất quan tâm đến vấn đề này. Để tạo ra một chế độ sống lành mạnh, một ủy ban đã được thành lập ở đây gần đây, một trong những mục tiêu của nó là phổ biến các nguyên tắc dinh dưỡng đúng đắn.

HUTH, Cố vấn trưởng, Bộ trưởng Ngoại giao.

***

La Habana, ngày 24 tháng 1 năm 1964.

Bác sĩ ước tính:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy chân thành và Espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las Ideas y orientaciones Valosas quesu experience en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Tiến sĩ JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), ngày 10 tháng 7 năm 1964.

Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã tặng miễn phí cuốn sách về 'Ăn sống'. Mình chưa đọc hết mà chỉ lướt qua một số chương. Những ý tưởng bạn thể hiện trong đó rất thú vị mặc dù còn gây tranh cãi. Tôi chưa sẵn sàng bình luận chúng, nhưng tôi muốn thông báo với bạn về việc đón nhận cuốn sách của bạn và sự quan tâm mà nó khơi dậy trong tôi.

Tiến sĩ GUILLERMO JAUREGUI G. Bộ trưởng Bộ Y tế Công cộng.

***

Beograd, ngày 20 tháng 4 năm 1964

Tôi xin cảm ơn bạn đã gửi cho tôi bản sao miễn phí cuốn sách của bạn có tựa đề 'ĂN SỐNG', cuốn sách này chắc chắn sẽ thu hút rất nhiều sự quan tâm của những người quan tâm đến vấn đề dinh dưỡng đầy đủ.

MOMA MARKOVICH ,Bộ trưởng Liên bang về Chính sách Y tế và Xã hội.

***

Những lá thư động viên và tri ân cũng đã được nhận từ những nhân vật sau:

Nữ hoàng Hà Lan; Vua Đan Mạch; Nhà vua của Thụy Điển; Vua Bỉ; Antonio Segni, Tổng thống Cộng hòa Ý; Adolf Scharf, Tổng thống Áo; Fransico Orllch, Tổng thống Costa Rica; S. Radhakrishnan, Tổng thống Ấn Độ; de Lisle, Toàn quyền Australia; Urho Kekkonen, Tổng thống Phần Lan; Eamon de Valera, Tổng thống Ireland; P. Van de Calseyde, MD
Giám đốc Tổ chức Y tế Thế giới, Copenhagen, Đan Mạch; Cô la Marsh, Bộ trưởng Bộ Y tế và Phúc lợi Quốc gia, Canada; CH.
Shapirah, Bộ trưởng Bộ Nội vụ Israel; Alfonso Ponce Archila, Bộ trưởng Bộ Y tế Guatemala; Abbebe Retta, Bộ trưởng Bộ Y tế Công cộng, Ethiopia; Yuichi Saito, Giám đốc liên lạc, Bộ Y tế và

Phúc lợi, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Bộ trưởng Bộ Y tế và Lao động bang Gujarat, Ấn Độ; MacEntee, Bộ trưởng Bộ Y tế, Ireland; Marga AM
Klompe, Bộ trưởng Bộ Y tế, Hà Lan; Giorgio Borg Olivier, Thủ tướng Malta; Gudrun Sanz và Elsie Waerndt, Quỹ Nobel, Thụy Điển; J. Grimond, Lãnh đạo Đảng Tự do Luân Đôn; Pierre Werner, Thủ tướng Luxembourg; Sean F Lemass, Thủ tướng Ireland; Robert G. Menzies, Thủ tướng Úc; Mehdi Nawaz Jung, Thống đốc bang Gujarat, Ấn Độ; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Thống đốc Madras, Ấn Độ; SK Patil, Bộ trưởng Bộ Lương thực và Nông nghiệp Ấn Độ; PC Sen, Thủ hiến Tây Bengal, Ấn Độ; William Gopallawa, Toàn quyền Ceylon; Lester Pearson, Thủ tướng Canada; Sampurnanand, Thống đốc bang Rajastan, Ấn Độ; Shri Partap Singh Kairon, Thủ hiến bang Punjab, Ấn Độ; Robert Fraser, Cơ quan Truyền hình Độc lập, Luân Đôn: Mr.

Sarnoff, Chủ tịch, Công ty Phát thanh Truyền hình Quốc gia, New York, v.v.
TRÊN.

Thư đã được gửi đến nhiều quốc gia nhưng như bạn để ý, một số thư đã được gửi đến các chính trị gia của các quốc gia yếu hơn với nhiều nạn đói nghèo hơn và các vấn đề khác do chính sách sai lầm, nguy hiểm và phản tự do của họ, vì vậy nếu họ thay đổi cách thức và giúp đỡ người dân thì họ mới có thể trở thành một quốc gia phát triển giàu có và hòa bình. Ăn thuần chay thô là chìa khóa cho họ nếu họ thay đổi cách sống của mình.

Thông báo sau đây được công bố trên cơ quan chính thức của Hiệp hội Thuần chay, Vương quốc Anh (tháng 9 năm 1964): "Sự mất mát bi thảm của đứa con trai 10 tuổi và cô con gái 14 tuổi bởi thứ mà ông biết đến là dinh dưỡng không tự nhiên, đã khiến Arshavir Ter Hovannessian thực hiện một nghiên cứu sâu về chế độ ăn uống - kết quả là trong 'ĂN SỐNG', một tập sách nhỏ (7/2 ngày) mà chúng tôi rất vui khi nhận được từ Tehran.

Một cách thuyết phục, anh ấy đã phá hủy gần như tất cả những định kiến của chúng ta về chế độ ăn uống, và ngay cả những người ăn chay, với thức ăn nấu chín của họ, cũng có thể cảm thấy hơi run.

Không có gì vô nghĩa về vitamin tổng hợp và có lẽ trong sự tuân thủ thẳng thắn của mình với thực phẩm tươi sống, anh ấy có thể đã chỉ ra cách giải quyết vấn đề về vitamin B12 và các vitamin 'thiết yếu' khác.

Chúng ta không thể đưa ra những lập luận của ông, nhưng ở cô con gái sáu tuổi của ông Anahit, người chưa bao giờ tiêu thụ một miếng thức ăn nấu chín hoặc thoái hóa nào trong đời, là bằng chứng nổi bật về hiệu quả của chế độ ăn kiêng mà anh ấy đã phát triển, và chúng tôi trích dẫn ở đây..."

Sau đó, họ in toàn bộ phần phụ lục ở cuối tài liệu.
cuốn sách, cũng như hình ảnh của Anahit.

***

Wilmslow, ngày 20 tháng 4 năm 1964:

Cảm ơn bạn rất nhiều vì lòng tốt của bạn khi gửi một bản sao của Ăn sống'. Tôi chắc chắn rằng ý tưởng này về cơ bản là đúng đắn và chúng ta biết những tác dụng chữa trị to lớn của chế độ ăn thực phẩm tươi sống.

Nếu bạn muốn gửi cho tôi một bức ảnh của cô con gái đáng yêu Anahit của bạn (như ở bìa sau), tôi sẽ vui mừng xuất bản nó trên tạp chí NGƯỜI CHĂN chay ANH vào cuối năm nay cùng với phần phụ lục từ cuốn sách của bạn.

GEOFFREY L. RUDD, Thư ký & Biên tập viên, HỘI ĂN CHAY

Geoffrey L. Rudd, Quảng trường Ngân hàng, Wilmslow, Cheshire, Anh.

***

Málaga, ngày 28 tháng 5 năm 1965.

Bạn thân,

Vui lòng gửi ngay cho chúng tôi chục cuốn sách xuất sắc của bạn về 'Ăn sống'. Chúng tôi sẽ gửi tiền ngay sau khi thanh toán, với tỷ giá bán lại. Chúng tôi sẽ thực hiện một chuyến thuyết giảng ở Anh và xứ Wales vào mùa thu này và hy vọng sẽ sử dụng cuốn sách này để mang lại lợi ích tốt ở đó.

H. JAY DINSHAH, Chủ tịch, XÃ HỘI THUẦN CHAY MỸ, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Hoa Kỳ

***

Con trai của Tiến sĩ Bircher-Benner quá cố, Tiến sĩ Ralph Bircher, đã đưa vào một bài báo dài sáu trang trên DER WENDEPUNKT, cơ quan của Phòng khám Bircher-Benner ở Zurich (tháng 5 năm 1964), với tựa đề "Alles-oder-nichts-Lehren Fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of Dinh dưỡng), có thể tóm tắt đại khái như sau:

"Ở hai góc khác nhau của thế giới, hai mặt đối lập hoàn toàn học thuyết về dinh dưỡng đã được đưa ra. Ở California, một nhà thí nghiệm tên là Wirnitz đã pha chế một loại bột dinh dưỡng gần như không vị từ hỗn hợp 48 loại hóa chất. Với 'thức ăn' nhân tạo này, anh ta tiến hành thí nghiệm trên 18 người bị kết án và không chờ đợi kết quả, anh ta sẵn sàng mở ra triển vọng cho các nhà báo quá sớm." Sau khi nói thêm một chút về những điều vô lý của cái gọi là nhà khoa học đó, người đánh giá tiếp tục Mặt khác, trên bàn đánh giá của chúng tôi có một cuốn sách nhỏ với lời dạy hoàn toàn trái ngược về dinh dưỡng, đại diện cho quan điểm 'Tất cả hoặc Không có gì': Aterhov/Ăn sống. tiếng Anh xuất sắc và là bản tóm tắt của hai tập tiếng Armenia đồ sộ.

Người ta nhận thấy trong đó sự hiện diện của người con của nền văn hóa cao cấp cổ xưa của Aryana. Với sự tự tin không hề nhỏ... anh ấy đại diện cho việc nuôi dưỡng thực vật nguyên chất như một loại thực phẩm tự nhiên nhất và đúng đắn duy nhất cho con người, và trong thời đại luôn tìm kiếm sự thỏa hiệp của chúng ta, anh ấy làm điều này với sự tuyệt đối tươi mới, hết sức siêu phàm mà rất có thể nó sẽ xảy ra. sẽ trả tiền để dịch cuốn sách nhỏ đó sang tiếng Đức."

Sau khi tóm tắt lại từng điểm thiết yếu trong quan niệm của tôi, người viết đề cập đến một số sự thật khoa học có lợi cho tôi;

“Cách đây bốn mươi năm, Walter Sommer đã tự hỏi tại sao Bircher-Benner không tiến xa đến mức tuyên bố thực phẩm tươi sống là nguồn dinh dưỡng duy nhất cho con người. Sự ủng hộ của Aterhov là thực tế là theo các cuộc điều tra mới nhất (Reader's Digest, January, 1964)

con người thực sự đã sống bằng thực phẩm thực vật sống (gần như nguyên chất) trong một triệu năm rưỡi và do đó, người ta có thể cho rằng, anh ta đã đạt được mức phát triển tự nhiên cao nhất. Có lợi cho Aterhov là nhận thức nổi bật về tình trạng thiếu cân bằng giữa các chất dinh dưỡng và vitamin ngày nay, 'cơn đói bị kích thích', 'thời kỳ tiềm ẩn (Dammerungszone) đối với sức khỏe kém', vai trò của 'địa hình' trong các bệnh truyền nhiễm, nền kinh tế lớn trong quá trình trao đổi chất trong dinh dưỡng thực vật tươi, tính ưu việt sinh học của protein thực vật, đặc biệt là trong thực phẩm thô, tính toàn vẹn của các chất dinh dưỡng, không bao giờ được đảo lộn, và triển vọng về dinh dưỡng như vậy khi đối mặt với tình trạng thiếu thực phẩm trên toàn thế giới. ”

Theo người đánh giá, đàn ông vẫy tay giữa hai cực đó. Theo quan điểm của ông, có lẽ là đúng "không bao giờ nghỉ giữa chừng." Và ông khuyên người đọc nên đứng gần Aterhov hơn nhiều so với Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, ngày 28 tháng 2 năm 1964.

Xin chào ngài,

Cảm ơn bạn đã xem cuốn sách Ăn sống' của bạn. Nếu bạn biết danh sách của chúng tôi trong số các ấn phẩm bạn sẽ nhận ra rằng chúng tôi hoàn toàn đồng ý với tiền đề cơ bản của bạn. Chúng tôi hoàn toàn đồng tình với quan điểm của bạn và chắc chắn, dựa trên các hoạt động của Công ty này, đồng ý với những phát hiện của bạn.

Chúng tôi thích cách tiếp cận của bạn về chủ đề thực phẩm dành cho trẻ em. Nó rất thực sự tốt. Đúng là trẻ nhỏ phải có sở thích tự nhiên đối với trái cây sống và được cố tình chuyển hướng sang thực phẩm nấu chín. Và chúng tôi ngưỡng mộ cách xử lý toàn diện của bạn về chủ đề của mình, vì trong khoảng thời gian 53 trang, bạn chắc chắn đã đưa ra tất cả các lập luận ủng hộ, dù từ quan điểm về cuộc sống lành mạnh hay quan điểm khắc phục và/hoặc ngăn ngừa bệnh tật và sử dụng bên trong tài khoản

ý nghĩa y tế và kinh tế, thậm chí còn chạm đến kết quả đạo đức cho toàn thế giới.

...Thật không may, những nhà hảo tâm cho nhân loại sẽ không nhận được sự tán dương và các phần thưởng (vật chất) khác trừ khi họ làm việc thông qua 'cơ sở'. Nếu không thì người ta không thể làm gì với dù chỉ một phần mười trong số hàng trăm nghìn bảng Anh được các nhà khoa học quyên góp cho 'nghiên cứu', những người thường chỉ rút ra những khoảng trống sau một thời gian, ngay cả khi kết quả thực sự không gây hại gì.

CÔNG TY TNHH CW DANIEL Ashingdon, Rochford, Essex, Anh.

***

Mexico, DF ngày 23 tháng 4 năm 1964.

Thưa ông Hovannessian:

Chúng tôi vừa nhận được cuốn sách ĂN SỐNG' của bạn và chỉ trong một Nhìn thoáng qua, tôi nhận ra rằng điều đó khá thú vị và bạn thực sự đang làm rất tốt khi cố gắng thuyết phục mọi người rằng điều tốt nhất là tuân theo tự nhiên mà không có những sửa đổi vô lý mà nhân loại đã làm với nó.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Tổng giám đốc. INTER - AMERICAN ASSN. KỸ THUẬT VỆ SINH, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, ngày 13 tháng 4 năm 1964.

Cuốn sách về Ăn sống' của bạn đã được gửi đến Hội đồng Dịch vụ Bạn bè và tôi rất muốn đọc nó. Tôi sẽ gửi nó đến Thư viện của Hội Ăn chay, nơi tôi hy vọng nó có thể hữu ích cho người khác.
Cảm ơn bạn vì đã làm tốt công việc viết lách và sống theo cách đơn giản này với những thực phẩm thô tự nhiên. Đối với tôi, đây dường như là dấu hiệu hy vọng về lương thực thế giới và hòa bình trên trái đất. tôi tin nó

nên làm cho chúng ta nhạy cảm hơn với ánh sáng tâm linh. Hiện tại tôi 'thuần chay' (ăn chay, không dùng trứng, sữa, mật ong, v.v.), vì vậy tôi đánh giá cao những đề xuất của bạn và tôi rất biết ơn vì ngày càng có nhiều người xem đây là một lối sống đúng đắn. Hiện nay có nhiều xã hội khác nhau, những người nhân đạo ăn chay và yêu chuộng hòa bình, và những xã hội này sẽ giúp hướng tới sự thống nhất thế giới.

QUEENIE DAWE, Nhà Bạn bè, Đường Euston. Luân Đôn, Tây Bắc

***

Israel, ngày 22 tháng 1 năm 1965

Xin chào ngài,

Sau khi đọc cuốn sách Ăn sống' của bạn, chúng tôi muốn đọc những cuốn sách khác bằng tiếng Anh của bạn... Giá như mọi người chỉ nghĩ và hiểu rằng họ có thể khỏe mạnh và hạnh phúc hơn mà không cần phải nạp tất cả rác vào cơ thể! Bạn là một nhà tiên tri của thời đại chúng ta.

M. NEZAH, Tiến sĩ Liệu pháp Thiên nhiên, Pres. Hiệp hội trị liệu thiên nhiên Israel.
Bất động sản Nezah, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Xin chào ngài:

Tôi đã đọc cuốn sách Ăn sống' của bạn và tôi rất thích nó. Nó rất thú vị về mọi mặt, vì thức ăn phải được ăn theo cách tự nhiên tạo ra.

Những điểm cơ bản của bạn cũng giống như những điểm mà tôi đã nêu trong các cuốn sách và bài viết của mình từ lâu... Tôi muốn dịch nó sang tiếng Tây Ban Nha, nếu bạn chấp nhận ý kiến đó. Nếu bạn không phiền, xin vui lòng gửi cho tôi một bản sao. Tôi đang đánh giá nó cho một tạp chí Tây Ban Nha: Bionomia, xuất bản tại Madrid, Tây Ban Nha...

A. Severon, Tiến sĩ về Liệu pháp Thiên nhiên, Colunga, La Riera, Tây Ban Nha.

***

Boston, ngày 5 tháng 7 năm 1966.

Xin chào ông Aterhov:

Kèm theo đó, bạn sẽ tìm thấy mười đô la cho bảy tập sách nhỏ của bạn có tựa đề Ăn sống'. Điều này sẽ để lại số dư là ba đô la để trang trải chi phí gửi càng nhiều bản tin số 1 càng tốt.

Chúng tôi rất quan tâm đến bản tin số 1 của bạn vì mục đích của chúng tôi là gửi một bản sao của nó tới nhiều người viết thư cho chúng tôi về vấn đề sức khỏe của họ. Chúng tôi cảm thấy chắc chắn rằng nó sẽ là một phước lành cho nhiều người.

Chúng tôi sẽ đánh giá cao nếu bạn cho phép chúng tôi tạo bản sao mô phỏng bản tin số 1 của bạn vì tất nhiên chúng tôi sẽ không cân nhắc việc thực hiện việc này nếu không có sự cho phép của bạn. Nếu được phép, chúng tôi sẽ không thêm hoặc bớt một từ nào. Chúng tôi là một Tổ chức phi lợi nhuận và thực sự mong muốn giúp đỡ nhân loại đang đau khổ tìm lại được sức khỏe mà thiên nhiên ban tặng cho chúng ta. Chúng tôi tin chắc rằng bạn cũng được thúc đẩy bởi mong muốn tương tự.

Tôi hy vọng, ông Aterhov thân mến, ông sẽ quan tâm đến vấn đề này và cho tôi biết ý kiến của ông bằng đường hàng không ngay khi ông thấy thuận tiện. Chúng tôi cũng sẽ đánh giá rất cao nếu bạn gửi kèm một vài bản tin số 1 trong thư gửi bằng đường hàng không của bạn."

Người sáng lập THE RISING SUN, QUỸ NGHIÊN CỨU Y TẾ-VẬT LÝ QUỐC GIA, INC.

Được tổ chức vào năm 1908 với tên gọi "Hiệp hội nghiên cứu cơ bản"
bởi Nicola Tesla, Thomas Edison và Francis Richards. ANN WIGMORE, DD
Chủ tịch điều hành, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, ngày 23 tháng 6 năm 1966.

Thưa Huynh đệ thân yêu của tôi:

Gần đây người viết đã sở hữu được cuốn sách được viết rất hay và mang tính khai sáng của bạn, có tựa đề Ăn sống', và rất thích thú khi đọc nó. Anh ấy mong muốn gửi đến bạn lời chúc mừng chân thành về bài thuyết trình uyên bác này, và đặc biệt là vì sự ủng hộ can đảm và tán thành của bạn trong việc ăn thực phẩm tự nhiên, chưa nấu chín.

Trên thực tế, quy trình ăn kiêng này đã được đăng ký một cách nghiêm túc từ lâu, khi tham gia sản xuất các dụng cụ trị liệu bằng điện từ, ông đã viết một số chế độ ăn kiêng cho các bác sĩ và y tá khoảng 40 năm trước hoặc trong năm 1926, khuyến nghị ưu tiên chế độ ăn 'thô'. các loại thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày...

Người viết cũng đã tiến hành nghiên cứu lâu dài trong lĩnh vực phát xạ điện từ và bức xạ, sau đó là các chủ đề quan trọng của hóa học nông nghiệp, không chỉ liên quan đến số lượng mà còn liên quan đến chất lượng nhằm đáp ứng nhu cầu đáng báo động của nhân loại ngày nay...

Trước khi tiếp tục, chúng tôi có thể hỏi xem có bất kỳ thông tin nào trước đây của bạn không tập được viết bằng tiếng Anh? Người ta quan sát thấy rằng một trong số chúng đã được xuất bản bằng tiếng Armenia. Nếu vậy thì người viết cũng mong muốn nghiên cứu để có thể hiểu được đầy đủ hơn công việc nhân đạo quý báu của bạn.

Bằng cách giải thích, có thể nói rằng người viết đã cống hiến thời gian và nỗ lực đáng kể để hoàn thành một luận thuyết toàn diện sắp kết thúc, có tựa đề Cuộc giải cứu con người siêu nhạy cảm, thực sự đề cập đến một chủ đề sâu sắc...

Trước khi ngừng viết thư này, người viết có thể nói rằng cuốn sách của bạn là một đóng góp có giá trị cho nhân loại và đáng được đọc và nghiên cứu rộng rãi không? Con người không thể tin rằng đời sống thực vật là nhà máy sản xuất thực phẩm thỏa đáng duy nhất, và cả động vật lẫn con người đều không thể tồn tại nếu không có thực vật để tạo ra và cung cấp dưới dạng có thể đồng hóa được các khoáng chất và tinh chất quan trọng ở trạng thái hữu cơ để nuôi sống mình.
Anh ấy dường như vẫn quan tâm

'thô' là chưa tinh chế, thô thiển, không phù hợp và không được chuẩn bị để sử dụng hoặc hưởng thụ...

Như Tiến sĩ vĩ đại Alexis Carrel đã viết cách đây vài thập kỷ: 'Con người không thể đi theo nền văn minh hiện đại theo tiến trình hiện tại của nó, bởi vì họ đang thoái hóa. Họ bị mê hoặc bởi vẻ đẹp của khoa học về vật chất trơ. Họ không hiểu rằng cơ thể và tâm thức của họ phải tuân theo những quy luật tự nhiên, mơ hồ hơn nhưng cũng không thể lay chuyển được như những quy luật của thế giới thiên văn (stral). Họ cũng không hiểu rằng họ không thể vi phạm những luật này mà không bị trừng phạt. Do đó, họ phải tìm hiểu những mối quan hệ cần thiết của vũ trụ, của đồng loại, của nội tâm của họ, cũng như của các mô và tâm trí của họ. Nếu anh ta thoái hóa, vẻ đẹp của nền văn minh và thậm chí cả sự vĩ đại của vũ trụ vật chất sẽ biến mất.' Tiến sĩ Carrel thường ám chỉ thực tế là việc xây dựng ngày càng nhiều bệnh viện lớn không khắc phục được sự cần thiết phải giải quyết các nguyên nhân thay vì liên tục chỉ giải quyết các hậu quả.

Vì vậy, chúng ta có nhiều việc phải làm để giáo dục nhân loại và quay trở lại với các nguyên tắc cơ bản tự nhiên, lẽ thường và việc thực hiện các nghĩa vụ và trách nhiệm của mình.

Tiến sĩ ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California
Hoa Kỳ

***

Allegany, NY ngày 28 tháng 10 năm 1966.

Thưa ông Aterhov,

Một trong những cuốn sách 'Ăn sống' của bạn đã đến tay tôi và tôi rất ấn tượng bởi nội dung của nó; đến nỗi tôi đã áp dụng chế độ Ăn sống. Tôi có một trang trại ở đây, nơi tôi tự trồng trái cây, các loại hạt và rau quả theo phương pháp hữu cơ và tôi quan tâm đến việc giúp đỡ người khác thông qua Ăn sống để đạt được sức khỏe hoàn hảo; vì vậy với suy nghĩ này, tôi sẽ gửi cho bạn hối phiếu ngân hàng trị giá 20 đô la để thanh toán cho 30 bản sao của

sách của bạn. Tôi cũng xin trân trọng gửi vài bản tin số 1 của bạn để tặng cho bạn bè của tôi...

Tôi sẽ làm tất cả những gì có thể để quảng bá cuốn sách của bạn ở đất nước này vì nó đã giúp tôi tìm ra con đường tốt cho sức khỏe thực sự. Tôi có một lượng lớn người theo dõi ở Hoa Kỳ và tôi cống hiến hết mình cho sự nghiệp SỨC KHỎE TỐT thông qua việc ăn uống và sinh hoạt phù hợp.

Tôi là thành viên của Hiệp hội Vệ sinh Tự nhiên Hoa Kỳ. Tôi dự định tiếp tục truyền bá Phúc âm về Ăn sống thông qua cuốn sách của bạn và tin rằng nó sẽ mang lại nhiều đơn đặt hàng hơn với số lượng lớn hơn cho cuốn sách của bạn. Tôi có một trang trại xinh đẹp ở đây, và nếu bạn đến đất nước này, bạn có thể đến và ở lại với tư cách là khách của tôi.

Ông AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Chủ tịch
của GOOD GUYS OF THE GLOBE "Hòa bình: Thiện chí hướng tới con người"

***

Meadows of Dan, ngày 1 tháng 9 năm 1966:

Bạn thân mến, tôi là một người ăn chay và ăn thực phẩm tươi sống, tôi giảng và dạy điều này. Tôi tìm thấy bản tin số 1 của bạn trên tờ Mount Zion Reporter và tôi đã cắt nó ra và in lại để phát miễn phí... Tôi đã giẫm chân bạn khi làm điều này mà không hỏi ý kiến bạn, và bạn có cho tôi quyền in không? thêm những thứ này để tặng miễn phí cho người bạn đang bị bệnh của tôi?... Tôi có một cuốn sách quý giá 'Nature The Healer' của John T. Richter, nhưng tôi cần xem bạn nói gì. Vui lòng gửi cho tôi 'Ăn sống', và nếu thứ này ngang bằng với Nature The Healer, tôi sẽ cần rất nhiều chúng để tặng cho đồng loại của mình. Tôi cũng là người viết luận văn, nhưng tôi không phải là bác sĩ...

Ngày 11 tháng 12 năm 1966:

Tôi rất vui mừng khi nhận được những cuốn sách cùng với lá thư tốt đẹp của bạn... Bạn ơi, tôi nghĩ cuốn sách của bạn là đỉnh cao; Tôi đang tìm một cái nhỏ hơn Nature The Healer. Không có công việc nào tốt hơn việc giúp mọi người hiểu rõ hơn về giá trị của thực phẩm tươi sống. Tôi nghĩ cuốn sách của bạn phục vụ nhu cầu của tôi bây giờ, cũng như cuốn sách lớn hơn và nó cũng mang lại nhiều điều tốt đẹp hơn. Vâng, tôi có thể sử dụng những cuốn sách bạn đã gửi... Tôi cần thêm một số sách của bạn

sách. Tôi sắp thực hiện một chuyến truyền giáo đến Florida và tôi có thể sử dụng rất nhiều sách của bạn trong chuyến đi này. Tôi ra ngoài để phổ biến việc ăn sống theo hình thức này, và tôi cũng được kêu gọi tiếp nhận một số trường hợp nhất định để đưa họ vào chế độ ăn sống. Hiện tại, một phụ nữ đang nằm chờ chết, các bác sĩ gần như bỏ cuộc. Cô ấy đang cầu xin tôi giúp cô ấy thực hiện chế độ ăn kiêng, tôi hy vọng sẽ sớm thực hiện được điều này...

Bà IW Carroll, Hộp 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Israel, ngày 22 tháng 8 năm 1966:

Rất thân mến ông Aterhov. Thật vui mừng khi hôm nay tôi đã đọc xong cuốn sách xuất sắc ĂN SỐNG' của bạn. Nếu một ngày nào đó nhân loại hiểu được tầm quan trọng của thực phẩm tự nhiên thì đây sẽ là sự khởi đầu cho một kỷ nguyên mới trong lịch sử đời sống con người; nó sẽ đơn giản là THIÊN ĐƯỜNG.

Với sự cho phép của bạn, hãy để tôi giới thiệu bản thân mình. Tên tôi là Joseph Razon, tôi 43 tuổi, đến Israel ba năm trước và làm bác sĩ trong Tổ chức Y tế Kupat Holim. Tôi không cảm thấy vui vẻ trong công việc thường nhật hàng ngày của mình vì tôi buộc phải kê đơn thuốc (thuốc độc). Mặc dù tôi cố gắng kê đơn với số lượng ít nhất có thể (primum non nocere), nhưng tôi không hài lòng với cách hành nghề đẩy chất độc của mình! Tôi phải làm việc vì tôi là một người đàn ông đã có gia đình! Vợ tôi đến từ Teheran... Đọc xong cuốn sách của bạn, tôi nghĩ đến việc viết thư cho bạn và hỏi liệu bạn có thể gửi cho chúng tôi một ít tài liệu bằng tiếng Ba Tư cho vợ tôi không. Tôi chắc chắn rằng nếu cô ấy đọc về thực phẩm tự nhiên và tác dụng của nó đối với cơ thể con người, cô ấy sẽ không dám cho con chúng tôi (chúng tôi đang mong đợi một đứa trẻ) ăn các yếu tố chết!

Tôi muốn cung cấp cho bạn một vài chi tiết về hoạt động của tôi ở Istanbul vài năm trước. Tôi là Tổng thư ký của 'Hiệp hội vệ sinh-ăn chay Thổ Nhĩ Kỳ' và là một trong những thành viên tích cực nhất của phong trào. Ở đó, các Tổ chức Y tế và Công nghiệp Hóa chất nhận thấy mối nguy hiểm trong phong trào ăn chay của chúng tôi vì chất độc của họ và với tư cách là một người Do Thái, tôi là điểm yếu nhất mà họ thấy dễ dàng tiêu diệt. Họ

đã gây tổn hại khá nhiều cho con người tôi và tôi buộc phải rời xa vĩnh viễn đất nước nơi tôi sinh ra, nơi tôi đã học và những người mà tôi yêu quý. Nhưng tôi phải đến Israel. May mắn thay, ở đây chúng ta có thể nói và viết thoải mái về việc ăn chay và lối sống tự nhiên. Có hơn 20 bác sĩ trị liệu bằng thiên nhiên và chúng tôi cũng có một ngôi làng của người ăn chay, AMIRIM, gần thành phố SATAD ở vùng núi Galil!

Cách đây một tuần tôi đến thăm nơi này lần thứ hai, tôi thấy vui và muốn ở lại sinh sống ở đó. Nhưng trước hết tôi phải thuyết phục vợ tôi đã. Xin vui lòng, tôi xin bạn gửi cho tôi một số tài liệu bằng tiếng Ba Tư về chủ đề này.

Thật vui khi được nhìn vào bức ảnh của ANAHIT, thật quyến rũ và khỏe mạnh. Người ta có thể cảm nhận được sức khỏe của cô chỉ bằng cách nhìn vào hình ảnh của cô.

Ngày 12 tháng 11 năm 1966:

Thật là một niềm vui thực sự khi nhận được tập sách rất thú vị của bạn Raw-Ăn' trong phiên bản tiếng Ba Tư của nó. Tôi biết ơn bạn và hy vọng rằng vợ tôi sẽ hiểu chủ đề này tốt hơn. Tôi cũng mong con tôi sẽ thoát khỏi tác hại của thức ăn nấu chín, không tự nhiên!...Mặc dù làm việc trong cơ quan y tế, tôi vẫn chăm sóc những người muốn tuân theo lối sống hợp vệ sinh. Khi tôi ở Thổ Nhĩ Kỳ, tôi chăm sóc bệnh nhân của mình như một nhà vệ sinh tự nhiên. Bây giờ ở Israel, trước tiên tôi phải kiếm sống nên tôi phải làm việc trong tổ chức y tế.

Sớm hay muộn tôi cũng sẽ phải làm việc trong lĩnh vực không có thuốc. Nhưng nếu không có khu nghỉ dưỡng sức khỏe thì điều này sẽ không đủ thỏa đáng, vì vậy cùng với một số bác sĩ trị liệu tự nhiên, chúng tôi đang tìm kiếm những người sẵn sàng giúp đỡ chúng tôi! Tôi hy vọng rằng trong tương lai gần tôi sẽ kể cho bạn nghe nhiều hơn về nó.

Tiến sĩ JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Công viên Baldwin, California ngày 14 tháng 4 năm 1966.

Bạn thân:

Tôi rất vui khi thấy bài viết của bạn về Ăn sống trên 'Phóng viên Núi Zion' của Jerusalem, Israel. Biên tập viên là anh trai tôi. Tôi rất vui vì bạn đã kể về cuốn sách của mình trên bài báo của anh ấy. Tôi rất quan tâm đến nhiều tài liệu hơn về thực phẩm tươi sống, vì vậy tôi gửi đơn đặt hàng đầu tiên của mình vì tôi có ý định truyền bá sự thật rất cần thiết này.

Ngày 20 tháng 6 năm 1966

Tôi đã nhận được những cuốn sách quý giá của bạn. Chúng chính là thứ tôi cần... Tôi trân trọng rất nhiều sách, và hy vọng nhiều người ở các quốc gia khác nhau sẽ tìm thấy chúng như tôi đã may mắn làm được điều đó...

Ngày 13 tháng 11 năm 1966. Tôi rất vui vì bây giờ có thể đặt thêm một số cuốn sách của bạn, Ăn sống'. Họ là những gì mọi người cần. Tôi muốn gửi đơn đặt hàng này sớm hơn nhiều nhưng phải đợi cho đến khi tôi có đủ tiền. Tôi nghĩ lần sau tôi có thể đặt hàng sớm hơn, vì tôi còn một số việc phải xử lý... Tôi sống một mình, tôi sẽ 89 tuổi vào ngày 5 tháng 2 năm 1967, nên tôi không thể mang sách ra ngoài và bán chúng như một người trẻ tuổi có thể. Tôi viết tên và địa chỉ của mình vào sổ và cho những người sẽ đọc chúng mượn. Tôi muốn sách được di chuyển khắp nơi để không thể đem ra để nằm quanh nhà người khác... Tôi đã cố gắng làm theo phương pháp ăn uống tự nhiên nhất mà tôi biết trong gần như suốt thời gian qua.

hai năm qua. Tôi đã làm việc trong vườn suốt chiều nay và tôi không thấy mệt...

OAF. CARPENTER, California Hoa Kỳ

***

Alberta, ngày 9 tháng 4 năm 1966.

Xin chào ngài,

Tôi là độc giả của 'Phóng viên núi Zion' và quan tâm đến bài báo 'Giá trị của thực phẩm thô'. Tôi TRẺ 75 tuổi và đương nhiên muốn được hưởng lợi từ những đặc tính của chế độ ăn thực phẩm tươi sống. Những ngày trước đây, tôi đã từng là một vận động viên – nhưng chuyên tâm vào chế độ ăn thực phẩm nấu chín.

Vấn đề là có được đúng loại rau và trái cây không bị tiêm khoáng chất ở Canada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canada.

***

Swansea, ngày 1 tháng 3 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Đầu tháng 1, khi đang xem chương trình 'TONIGHT' trên chiếc tivi của tôi, tôi choáng váng khi xem cuốn sách của bạn và nghe một vài đoạn trích được đọc trong đó. Tôi rất muốn có một bản sao cuốn sách của bạn. Vì vậy, tôi đã viết thư cho BBC để biết thông tin chi tiết cần thiết về nhà xuất bản, v.v. Than ôi, cuối cùng tôi đã được thông báo rằng nó không thể có được ở đất nước này. Tuy nhiên, họ đã gửi cho tôi địa chỉ duy nhất mà họ có, vì vậy tôi quyết định viết thư cho bạn dù chỉ để cảm ơn và chúc bạn thành công trong việc truyền bá thông điệp của mình. Tôi nhiệt thành đồng ý rằng nghiện thực phẩm là tệ nạn nguy hiểm nhất trong tất cả các tệ nạn. Đây có thể là một thế giới khác biết bao nếu nhân loại thay đổi phong tục ăn uống như được khuyến khích trong cuốn sách của bạn. Tấm gương của bạn là nỗ lực cao nhất vì lợi ích của con người trên thế giới ngày nay. Kính chào bạn - Nhà tiên tri tối cao của thời đại này...

Ngày 29 tháng 4 năm 1964. Thật là một ngày hạnh phúc vào thứ Tư tuần trước khi cuốn sách và lá thư của bạn được gửi tới. Nó thấm nhuần, và đôi khi làm tôi giật mình. Trên hết, nó đã khai sáng và truyền cảm hứng cho tôi một lần nữa. Từ khi còn nhỏ, khi học thuộc lòng một số câu trích dẫn ở trường Chủ nhật, tôi đã tìm kiếm SỰ THẬT. ("Và các ngươi sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải phóng các ngươi"). Cuộc tìm kiếm đã dẫn tôi qua các nhà thờ khác nhau, đến Chủ nghĩa duy lý, rồi đến Ăn chay với Cải cách Thực phẩm và Chữa bệnh theo Thiên nhiên, và cuối cùng là Thông Thiên Học với lời giải thích duy nhất được (đối với tôi) chấp nhận được về các vấn đề của cuộc sống—Nghiệp chướng và Tái sinh. Thật là một cuộc hành trình dài. Và ở đây, cuối cùng, khi nhìn vào cuốn sách của bạn, tôi cảm thấy 'ĐÂY LÀ NÓ'. Cảm ơn bạn vì một món quà tuyệt vời và trân trọng lá thư của bạn...

Ngày 3 tháng 2 năm 1966. Thật là một niềm vui lớn khi được nghe lại tin tức của bạn và học hỏi từ tờ rơi của bạn về nhiều thành công đã đạt được của những người noi gương bạn... Bạn sẽ muốn biết về cháu trai của chính tôi. Ông bị suy nhược thần kinh vào năm 1964 và phải nằm viện tâm thần một thời gian ngắn. Ngay sau khi anh ấy ra ngoài, tôi đã có thể gửi cho anh ấy một bản sao cuốn sách của bạn... Anh ấy bắt đầu Ăn sống như vịt gặp nước và hồi phục một cách tuyệt vời. Nó đã thay đổi toàn bộ quan điểm và tính cách của anh ấy, và anh ấy hiện đang có tiến bộ tốt trong học tập. Anh ấy là sinh viên nghệ thuật tại Đại học Manchester.

Bà Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Anh.

***

Southsea, ngày 20 tháng 2 năm 1964.

Xin chào ngài,

Tôi sẽ có nghĩa vụ nếu bạn cung cấp cho tôi thông tin chi tiết về cách lấy được cuốn sách có tên 'RAW- ĂN' của ATERHOV. Tập đoàn Phát thanh Truyền hình Anh ở London đã cho tôi địa chỉ của bạn khi họ thông báo với tôi rằng cuốn sách này không có sẵn bằng tiếng Anh. Tôi rất muốn có một bản sao.

Ngày 19 tháng 3 năm 1964. Cảm ơn rất nhiều vì cuốn sách Ăn sống mà tôi nhận được vào thứ Năm tuần trước, ngày 12 tháng 3. Nội dung cuốn sách của bạn thực sự là một khám phá đối với tôi, cuốn sách tuyệt vời nhất mà tôi từng đọc về những nhu cầu và yêu cầu của con người. Tôi cũng nghĩ rằng chủ đề của cuốn sách xuyên suốt là chân thành và ấm áp biết bao. Tôi đánh giá cao thời gian nghiên cứu và thời gian đã bỏ ra để biên soạn và chuẩn bị cuốn sách. Đây là cách thể hiện rất kém về cảm nhận thực sự của tôi về nó và tôi sẽ cố gắng hết sức để thu hút sự quan tâm của người khác, nhưng sẽ không phải là một nhiệm vụ dễ dàng khi biết mọi người là ai và họ miễn cưỡng thay đổi thói quen của mình như thế nào, đặc biệt là việc ăn uống. những cái đó. Tuy nhiên, tôi sẽ cố gắng hết sức để thuyết phục họ và yêu cầu họ gửi sách cho bạn... Nếu bạn quan tâm, tôi sẽ thường xuyên cho bạn biết mọi việc đang diễn ra như thế nào...

Bà VM Snelling, 26 Đường Victoria. Biển Nam, Hants, Anh.

***

Santa Rosa, ngày 27 tháng 11 năm 1964.

Xin chào ngài,

Tôi rất hân hạnh được đọc cuốn sách 'Ăn sống' của bạn và rất muốn có một cuốn cho riêng mình. Sau khi thảo luận với hai người bạn của tôi, họ cũng muốn mua một cuốn, vì vậy tôi gửi kèm phiếu chuyển tiền trị giá 4,50 đô la cho ba cuốn sách... Tôi nóng lòng muốn nhận được những cuốn sách này... Tôi 100% 'người ăn sống', và đang truyền bá những lời tốt đẹp đến những người quan tâm. Thực phẩm sống đã cứu mạng tôi.

Ngày 21 tháng 1 năm 1965:

Khi nhận được 15 bản 'Ăn sống' kèm theo hóa đơn yêu cầu số tiền 10 đô la, tôi gửi kèm theo hối phiếu ngân hàng... cộng thêm 10 đô la cho 15 bản Ăn sống nữa.' "Tôi thực sự đánh giá cao cơ hội giúp mọi người hiểu được sự cần thiết của việc ăn thực phẩm tươi sống thông qua công việc tuyệt vời này của bạn. Cảm ơn bạn.

Ngày 2 tháng 2 năm 1965:

Một bản sao của Tạp chí 'Let's Live' là của bạn để đọc của Martin Reinecke bài viết, 'Những cuộc phiêu lưu trong thực phẩm tươi sống'.

Số tháng này có lá thư của tôi kể về việc chồng tôi và tôi bắt đầu ăn 100% thực phẩm tươi sống như thế nào. Chúng tôi rất nhiệt tình về điều này và sẽ tiếp tục giúp Martin quảng bá cách ăn uống này nhiều nhất có thể.

Cuốn sách của riêng bạn, 'Ăn sống', thật sự rất tuyệt vời. Tôi rất vui mừng được phân phối nó cho những người đang tìm kiếm kiến thức này. Đúng là hiện tại họ còn rất ít, nhưng tôi tin rằng theo thời gian, sự hiểu biết sẽ đến với nhiều người. Làm việc lặng lẽ với những người biết lắng nghe là điều rất thỏa mãn.

Ngày 6 tháng 5 năm 1965:

Tôi đã nhận được thư của bạn yêu cầu xuất bản mặt sau của 'Let's Live' nhưng tôi rất tiếc, Cửa hàng Thực phẩm Sức khỏe đã bán hết số bản này. Tôi đang gửi cho bạn số tháng 5 và sẽ tiếp tục gửi các số sau trừ khi bạn muốn đăng ký dài hạn.

Tôi đã gửi bản sao bức thư của bạn cho Martin Reinecke để sửa lại bài báo tháng Hai của anh ấy như đã đề xuất.

Tôi sẽ muốn có một bản sao tập thứ hai của bạn khi nó hoàn thành. Tôi đã thành công trong việc bán tập đầu tiên của bạn và sẽ muốn giữ lại một ít.

Bà Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Hoa Kỳ

***

Venice, California, ngày 29 tháng 9 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Cảm ơn bạn rất nhiều vì hai cuốn sách `Ăn sống' của bạn. Tôi rất thích đọc nó.

Tôi đã ngừng ăn đồ nấu chín cách đây 5 tháng. Tôi 31 tuổi và cảm thấy rất tốt. Mỗi ngày tôi chạy 2-5 dặm trên bãi biển, bơi lội, leo núi. Ba tuần trước tôi đã leo lên Mt. Withney trong một ngày. Chuyến đi khứ hồi dài 26 dặm và ngọn núi cao hơn 14.500 feet. Nhịp tim của tôi là 58-60. Tôi kể cho các bạn những điều này để các bạn biết rằng thức ăn chưa nấu chín chính là câu trả lời cho mọi đau khổ của nhân loại.

Tôi có thể rất quan tâm đến việc bán sách của bạn ở Hoa Kỳ (và có lẽ ở Canada). Xin vui lòng cho tôi biết bạn yêu cầu bao nhiêu cho 500 hoặc 1.000 bản...

Ngày 6 tháng 2 năm 1966:

Vợ tôi và tôi hiện đã sử dụng thực phẩm tươi sống 100% được gần hai năm chế độ ăn uống với kết quả tốt nhất. Kèm theo, tôi gửi cho bạn một bài báo do Shirley, vợ tôi viết và đăng trên tạp chí 'LET'S LIVE', tháng 7 năm 1965. Chúng tôi cho phép bạn sử dụng bài viết này và những bức ảnh đính kèm.
Một trong những bức ảnh là của một người bạn rất thân của chúng tôi, một người thuần chay. Anh ta vật lộn với sư tử (Châu Phi) bằng tay không, và những con sư tử này có đủ răng và móng vuốt. MICKEY SOLOMON là tên của anh ấy.

Chúng tôi chưa bao giờ cảm thấy tốt như vậy trong đời kể từ khi chúng tôi ăn thức ăn sống. Cuốn sách của bạn là cuốn sách hay nhất mà chúng tôi sở hữu về thực phẩm tươi sống và chúng tôi thường xuyên đọc cuốn sách của bạn. Chúng tôi muốn truyền bá sự thật về thực phẩm tươi sống... Chúng tôi nghĩ rằng cuốn sách tuyệt vời của bạn nên được cung cấp cho nhiều người. Kèm theo là một phiếu chuyển tiền $20,00...

Bà Shirley và ông Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. HOA KỲ.

***

Columbia, S.C. Ngày 7 tháng 1 năm 1965:

Tôi rất thích một bài viết về tập sách ĂN SỐNG' của ông đăng trên tạp chí Let's Live- tháng 12 năm 1964. Tôi đã viết thư cho tác giả, Martin J.
Fritz, và anh ấy đã khuyên tôi viết thư cho Tạp chí Ăn chay Anh và họ đã cho tôi địa chỉ của bạn...

BÀ. IRENE GOLEMON, Mỹ A

***

Trích từ lá thư của một quý ông ở Abadan, sau khi đọc cuốn sách tiếng Ba Tư của tôi:

Abadan, ngày 25 tháng 7 năm 1965:

Thưa ông Aterhov,

Cuốn sách nhỏ của bạn đã mang đến một sự thay đổi lớn trong quan điểm tinh thần của tôi, đến nỗi tôi đã tự coi mình là một người ăn sống. Tôi không biết

làm thế nào để cảm ơn bạn. Không quá lời khi nói rằng tôi nợ bạn mạng sống của mình. Bạn là Chúa Giêsu của thời đại chúng ta, ban sự sống cho những người bệnh tật và những người sắp chết, và cuộc sống đó thật ngọt ngào làm sao!... Đối với tôi, thật khó tin khi một người có thể đọc cuốn sách của bạn mà không thay đổi cách sống của mình.

SADARAT, Abadan, Ba Tư.

***

Sau khi xuất bản tập sách lớn của tôi bằng tiếng Armenia, ăn uống đã thu hút được một lượng lớn người theo dõi ở Armenia.

Yerevan, ngày 24 tháng 3 năm 1961

Thưa ông Hovannessian,

Thư viện Trung tâm của Viện Hàn lâm Khoa học Armenia đã cám ơn tập đầu tiên trong tác phẩm của bạn có tựa đề Ăn sống. Để đáp ứng nhu cầu của đông đảo độc giả về tác phẩm mang tên "Ăn sống" của bạn, vui lòng gửi cho chúng tôi năm bản của tập đầu tiên, vì thực tế là hai bản đã gửi luôn được lưu hành và phát sinh sự chậm trễ đáng kể trong quá trình hoàn thiện. đáp ứng được nhu cầu của đông đảo độc giả".

VIỆN KHOA HỌC CỦA ARMENIA, H.MECHERIAN, Giám đốc Bộ phận Hoàn thiện.

***

Yerevan, ngày 20 tháng 11 năm 1961

Thưa ông Hovannessian,

Chúng tôi đã nhận được mười bản sao tập đầu tiên trong tác phẩm của bạn có tựa đề 'Ăn sống', được tặng cho thư viện của chúng tôi và chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn chân thành.

Yerevan, ngày 16 tháng 6 năm 1965:

Ban Giám đốc Thư viện Bang Armenia mong muốn bày tỏ lòng biết ơn chân thành đối với sáu bản sao cuốn sách của bạn có tựa đề 'Dọc theo con đường ăn sống' mà bạn đã tặng cho Thư viện.

Số lượng người quan tâm đến món ăn sống ngày càng tăng và nhiều người trong số họ mong muốn có được những cuốn sách của bạn. Bạn có thể cho chúng tôi xin thêm một vài bản sao các ấn phẩm của bạn được không?

BỘ VĂN HÓA, ARMENIA,

THƯ VIỆN TIỂU BANG AM MIASNIKIAN CỦA CỘNG HÒA,

ARAZI TIRABIAN, Giám đốc.

***

Sau đó tôi thường gửi 20 đến 30 bản sách của mình vào thư viện này mà không mong đợi bất kỳ sự trả lại hay đền bù nào. Thật không may vì những vấn đề và hạn chế mà Liên Xô áp đặt lên người dân (chế độ độc tài chống lại hoạt động kinh doanh tư nhân), tôi đáp ứng tất cả các yêu cầu về sách nhận được từ Liên Xô hoàn toàn miễn phí, bất kể những yêu cầu đó đến từ các tổ chức công hay cá nhân.

Trích từ bức thư của Eminent (nhà thơ người Armenia), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, ngày 4 tháng 1 năm 1962

Kính gửi Ter Hovannessian,

Tình cờ tôi đọc được cuốn sách đáng ngưỡng mộ của bạn có tựa đề 'Ăn sống'. Bạn được định sẵn để trở thành vị cứu tinh vĩ đại của toàn thể nhân loại nửa vời này. Khám phá của bạn về việc ăn sống cũng vĩ đại như khám phá của Darwin vĩ đại; quả thực, nó vĩ đại hơn và nhân đạo hơn, không, tôi phải nói là mang tính từ thiện hơn tất cả những khám phá vĩ đại của các thế kỷ trước. Nhưng than ôi, có một tảng đá bất khả chiến bại đang đứng trước mặt bạn. Giá như đứa trẻ mù này, cái gọi là nhân loại, đã bị lừa dối hàng ngàn năm,

hãy tỉnh táo lại, hãy từ bỏ ngọn lửa và đi theo con đường khôn ngoan mà bạn đã mở ra, thì những hành vi bạo lực trong con người sẽ tan biến. Nhưng nhân loại, với vô số chủng tộc và bộ lạc, vẫn bám chặt vào lửa, như rêu bám vào đá. Nó không từ bỏ thức ăn nấu chín mang đến cái chết và sẽ không từ bỏ nó... Tuy nhiên, tôi hôn lên vầng trán đau buồn của bạn và vui mừng khi nghĩ rằng bạn sinh ra là một người Armenia. Ngươi quả thực là bất tử. . . "

Hovanes Shiraz, 20 Đại lộ Lênin. Erevan.

***

Ngay từ thời thơ ấu, người viết bức thư sau đây, một thanh niên sinh viên, đã mắc nhiều bệnh, bao gồm sởi, sốt đỏ tươi, quai bị, sốt rét, đau thắt ngực, nhiều loại cảm lạnh và catarrhs, đau tai, đau răng, táo bón, tiêu chảy, bệnh trĩ, viêm ruột thừa và viêm túi mật mãn tính (viêm túi mật) . Hôm nay việc ăn sống đã giúp ông thoát khỏi mọi đau khổ, ông bày tỏ lòng biết ơn bằng những dòng sau:

Yerevan, ngày 5 tháng 2 năm 1964

Thưa cô, con không biết dùng lời nào để diễn tả cảm giác biết ơn và ngưỡng mộ mà con đã dành cho cô suốt mấy tháng nay, bởi vì mọi lời nói dường như không đủ một cách nực cười.

Chỉ bằng một động tác ma thuật duy nhất, bạn đã chấm dứt cơn ác mộng ám ảnh cuộc đời tôi, cũng như chắc chắn rằng bạn cũng sẽ làm điều tương tự với những người khác, cho đến khi nguyên nhân chính của cơn ác mộng đó bị xóa bỏ - nhờ có bạn.

Bạn đến để xóa tan chứng mù mắt mở to, chứng điếc tai điếc và chứng điên loạn vô thức mà tôi đã đắm chìm vào đó, giống như mọi người khác.

Bạn mang theo cây đèn thần để khắc họa vòm trời
vẻ mặt đó thực sự là của tôi và cho đến lúc đó tôi chỉ có thể mơ ước và phỏng đoán.

Tôi cúi đầu trước hình dáng tỏa sáng của bạn và chào bạn như một người đàn ông người mà tôi nợ nhiều hơn bất cứ ai khác.

Tôi cúi đầu trước hình bóng tỏa sáng của bạn và chào bạn với tư cách là người anh hùng mà ngày hôm nay tên tuổi thường xuyên được nhắc đến trên môi những người mà anh ấy đã cứu, nhưng ngày mai nó sẽ ở trên môi của tất cả mọi người.

Tôi cúi đầu trước hình dáng tỏa sáng của bạn và chào bạn như một người thập tự chinh vì nền văn minh thực sự, khoa học thực sự, tiến bộ thực sự và như một người đấu tranh cho một tương lai khoa học, văn minh, tươi sáng.

Armen Vshtuni, Quan điểm Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, ngày 29 tháng 3 năm 1964

Hovannessian thân mến,

Chỉ vài dòng để bạn biết rằng việc ăn sống đã có một tân binh khác, lý do áp dụng hình thức dinh dưỡng mới không dựa trên bất kỳ cảm giác tuyệt vọng nào do bệnh tật nào đó gây ra, mà dựa trên những lý tưởng được truyền cảm hứng từ những suy nghĩ vĩ đại của bạn. .

Tôi phải thú nhận rằng có một số trở ngại cản đường tôi, bởi vì bố tôi là một nhà sinh vật học, còn anh trai tôi là bác sĩ, và trong gia đình tôi là người duy nhất ăn theo chế độ ăn khác (bình thường). Đến nay đã chín tháng tôi chuyển sang phương pháp dinh dưỡng mới và tôi đang có được sức khỏe tuyệt vời. Đối với tôi, có vẻ như những lá thư như thế này, đến với bạn từ khắp nơi trên thế giới, sẽ nhân lên theo cấp số nhân và bạn sẽ không có thời gian rảnh để đọc những dòng chữ tri ân gửi đến bạn. Khám phá của bạn sẽ đi vào lịch sử.

***

Ngày 18 tháng 6 năm 1965

Tôi đang viết từ Leningrad. Tôi đang tiếp tục việc học của mình tại Nhạc viện ở đây. Luôn bên bạn, tôi gửi đến bạn những lời chúc tốt đẹp nhất, tin tưởng rằng thời gian luôn ở bên bạn. Những lần khám sức khỏe do anh trai tôi thực hiện luôn cho kết quả khả quan. Tôi thực sự cảm thấy rất khỏe, trong khi cân nặng của tôi cứ tăng chậm nhưng chắc chắn.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, ngày 6 tháng 1 năm 1965

Thưa ông Hovannessian,

Đến nay tôi đã tập ăn sống được sáu tháng. Đang có Với sự hiểu biết đầy đủ về sự đón nhận tuyệt vời dành cho cuốn sách của bạn ở mọi nơi trên thế giới, tôi không muốn đi sâu vào chi tiết và lặp lại những bài điếu văn thông thường. Không còn nghi ngờ gì nữa, quan niệm ăn sống là chiến thắng vĩ đại nhất mà trí tuệ con người đạt được trong suốt quá trình văn minh.

Tôi không muốn viết về những trải nghiệm cá nhân của mình, bởi vì, Sau khi đọc những đoạn trích mà bạn trích dẫn từ nhiều lá thư cảm ơn khác nhau, tôi nhận ra rằng phản ứng của tôi hoàn toàn phù hợp với phản ứng của những người tiêu dùng thực phẩm tự nhiên khác.

Điều có ý nghĩa đặc biệt là những thay đổi tâm lý xảy ra ngay sau đó, nếu thực sự chúng không xảy ra trước, các phản ứng sinh lý.

Cho phép tôi cảm ơn bạn vì món quà độc đáo mà bạn đã tặng cho nhân loại.

Vladimir Khachaturian, 38 thổ dân St. Erevan.

***

Tin nhắn Giáng sinh từ một cô gái trẻ ở Moscow:

Mátxcơva, ngày 20 tháng 12 năm 1964.

Thưa ông Aterhov,

Tôi rất hân hạnh gửi đến các bạn lời chúc mừng mùa lễ hội, cùng với lời cảm ơn cá nhân và những lời chúc tốt đẹp nhất cho sự thắng lợi trong công việc vĩ đại và nhân đạo của các bạn.

Người theo dõi của bạn, người đã khỏi bệnh tim nghiêm trọng và lâu dài.

Sau đó, trong một lá thư dài mười trang, cô kể lại toàn bộ câu chuyện của mình. ốm đau và hồi phục, trong đó tóm tắt như sau:

Ngày 31 tháng 3 năm 1965:

Tôi chuyển sang ăn đồ sống vào tháng 11 năm 1963. Kể từ đó tôi đã chưa bao giờ có một phút nghi ngờ. Vào thời điểm đó, tôi đã có tiền sử bệnh tim kéo dài chín năm.

Nhưng hãy để tôi bắt đầu lại từ đầu. Khi tôi tám chín tuổi ngày xưa tôi bị bệnh thấp khớp tấn công. Sau đó khoảng mười lần một năm, tôi thường bị viêm thanh quản, cúm và cảm lạnh đủ loại, thường kéo dài từ sáu đến mười ngày. Dần dần viêm amidan mãn tính phát triển. Năm mười bốn tuổi, các bác sĩ phát hiện tổn thương van hai lá ở tim tôi và sau đó họ phát hiện ra bệnh viêm tim thấp khớp. Lúc mười lăm tuổi, họ đã cắt bỏ amidan của tôi. Tôi liên tục bị đau tim kéo dài, viêm dây thần kinh, suy nhược và mất ngủ. Giấc ngủ ngắn ngủi kéo theo hàng giờ dày vò kéo theo những cơn ác mộng kinh hoàng. Khi tôi thức dậy vào ban đêm, tôi sợ bóng tối. Nói chung, tôi thường dành ba hoặc bốn tháng trong năm trên giường. Tôi phải khó khăn lắm mới leo được một tầng cầu thang; Tôi luôn không được đi dạo, tập thể dục, bơi lội, du lịch, đọc sách và rất nhiều thú vui và hoạt động giải trí khác.

Tôi luôn được các bác sĩ chăm sóc. Họ từng 'chữa bệnh' cho tôi bằng cách thuốc kim tự tháp, aspirin, thuốc kháng sinh, thuốc giảm đau, thuốc giãn mạch, thuốc ngủ và các loại thuốc tương tự khác. Cơ thể của tôi tiếp tục phản kháng một cách

cách đáng kinh ngạc trước những biện pháp đó và tình trạng của tôi dần dần trở nên tồi tệ hơn. Bị thuyết phục về sự kém hiệu quả của những phương thuốc như vậy, cuối cùng tôi đã từ bỏ tất cả.

Xin hãy tha thứ cho tôi vì đã chiếm sự chú ý của bạn trong phút giây như vậy chi tiết. Đối với tôi, có vẻ như chúng sẽ khiến bạn quan tâm, đặc biệt khi sự thay đổi diễn ra một cách đáng kinh ngạc. Tôi đã từ bỏ những bữa ăn được nấu sẵn mà không gặp khó khăn gì. Thức ăn thô đánh thức trong tôi một cảm giác dễ chịu về sự thanh lọc bên trong và nhẹ nhàng. Hầu như chỉ sau một đêm, trái tim tôi đã ngừng lo lắng cho tôi. Trong khi trước đây tôi thường cảm thấy đau ở vùng tim không chỉ một lần một tuần mà gần như MỖI NGÀY và trong HÀNG GIỜ KẾT THÚC, thì trong năm đầu tiên ăn sống, tôi đã không đi ngủ trong một ngày nào. , và những nỗi đau trong lòng tôi được giới hạn từ sáu đến tám cơn đau NHẤT THỜI mà không để lại hậu quả gì.

Đã một năm rưỡi nay tôi không bị một cơn cúm hay cảm lạnh nào nữa. Trong những tháng đầu tiên, cơn đau đầu của tôi HOÀN TOÀN BIẾN MẤT. Nhưng điều kỳ diệu nhất đối với tôi là tôi bắt đầu chìm vào giấc ngủ trong vòng MỘT PHÚT sau khi đi ngủ. Khả năng làm việc của tôi tăng lên; sự phân tán, căng thẳng thần kinh và khó chịu trước đây của tôi đã biến mất.

Vào mùa thu, tôi đến Armenia và làm việc tại `Matenadaran' (Kho lưu trữ bản thảo). Thật là một niềm vui khi được đi bộ 25 đến 30 km mỗi ngày trên núi và sau đó trở về nhà với tư thế sẵn sàng lặp lại màn trình diễn ngay lập tức. Tôi đã trở thành một con người tự do, người mà cuối cùng thiên nhiên đã chấp nhận vào lòng. Đây thực sự là một niềm hạnh phúc lớn lao mà một lần nữa tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn chân thành của mình.

Matxcơva, ngày 16 tháng 8 năm 1965. Sức khỏe của tôi tiếp tục mang lại cho tôi mọi thứ sự hài lòng, đặc biệt là khi cơ thể của tôi đã phải chịu đựng những thử thách khá khắc nghiệt về căng thẳng tinh thần và thần kinh (tăng huyết áp), cũng như sự mệt mỏi đáng kể về thể chất kéo dài trong những chuyến hành trình leo núi.

Tôi sẽ sớm hoàn thành năm thứ hai ăn sống. Tôi không bao giờ có thể nghĩ đến việc ngừng ăn đồ sống nữa. Những câu hỏi mà tôi đặt ra cho bạn hoàn toàn nhằm mục đích khai sáng và không được tạo ra trong

bạn ít nghi ngờ nhất về tương lai của tôi. Trên hết, đối với tôi, khía cạnh vật chất của vấn đề kém quan trọng hơn nền tảng tinh thần, vốn luôn vững chắc và không thể lay chuyển.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Vì sách của tôi không dễ dàng kiếm được ở Liên Xô, nên những người ăn sống ở đó đã bị thuyết phục rằng sẽ dịch những bản tóm tắt các ấn phẩm của tôi sang tiếng Nga và phân phát các bản sao của chúng cho bạn bè của họ. Sau đó nhiều người sao chép những bản tóm tắt đó của nhau. Sau đây là một phần bức thư dài của một bà người Nga lớn tuổi sống ở quận Moscow:

Khimki, ngày 25 tháng 4 năm 1965.

Tôi không thể diễn đạt hay nói đúng hơn là tôi không thể tìm được từ thích hợp để bày tỏ lòng biết ơn vô hạn của tôi đối với bạn. Không có phần thưởng nào trên thế giới này xứng đáng để đền đáp công sức thiêng liêng của bạn nhằm cứu rỗi thể xác và linh hồn của nhân loại, 'ĂN SỐNG' của bạn. Tôi cúi đầu trước bạn và không chỉ trước bạn, mà còn trước người đã mang đến cho tôi công thức chăm sóc sức khỏe quý giá này, bao gồm một số đoạn trích từ cuốn sách của bạn. Cá nhân tôi chưa có may mắn được xem cuốn sách của bạn. Bạn tôi - một cựu giáo viên -

đã sao chép chúng không phải trực tiếp từ cuốn sách của bạn mà từ cuốn sổ tay của một người bạn của cô ấy - cũng là một giáo viên cũ, và chính người phụ nữ này hiện đang viết cho bạn những dòng này, bởi vì thị lực của tôi rất kém. Tôi chỉ có thể nhìn bằng một mắt và nhờ sự trợ giúp của kính lúp, nếu không lẽ ra tôi phải cảm ơn bạn sớm hơn rất nhiều.

Tôi bắt đầu tập luyện vào ngày 15 tháng 2 và kể từ đó tôi không ăn thức ăn nấu chín, thậm chí cả bánh mì... Tôi sẽ chín mươi tuổi vào ngày 15 tháng 8 năm 1966. Tôi khỏe mạnh hơn tất cả bạn bè của mình, và điều này được chứng thực bởi những người khác cũng vậy.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, ngày 12 tháng 8 năm 1965.

Thưa ông Hovannessian,

Dì của tôi và chồng của bà, cả hai đều là bác sĩ ở Yerevan, tên là Danielian, viết thư cho tôi rằng họ đã thu được rất nhiều lợi ích từ những lời khuyên của bạn và nồng nhiệt khuyến khích tôi áp dụng phương pháp dinh dưỡng và chữa bệnh của bạn. Vì vậy, đến lượt tôi, tôi muốn hỏi liệu bạn có thể gửi cho tôi một bản sao tác phẩm của bạn có tựa đề 'Ăn sống' hay không, tôi xin cảm ơn bạn trước.

Tôi là một bác sĩ phụ khoa đến từ Istanbul. Trong hai năm qua tôi đã đang làm việc tại một bệnh viện ở Sundsvall, Thụy Điển. Tôi vô cùng thích thú và tự hào khi được đọc cuốn sách và hướng dẫn của bạn, cuốn sách mà nhiều người đã thu được rất nhiều lợi ích."

Tiến sĩ Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Mátxcơva, ngày 19 tháng 11 năm 1966.

Thưa ông Aterhov,

Tôi ngạc nhiên vui mừng trước sự rõ ràng và đơn giản trong suy nghĩ của bạn. Liệu thực sự có thể trình bày một khám phá vĩ đại như vậy một cách đơn giản như vậy không? 'Ôi con người! Thiên nhiên đã tạo ra và nuôi dưỡng bạn cũng như các tế bào của bạn bằng thức ăn thô. Chừng nào bạn chưa hoàn toàn làm quen với cấu trúc và hoạt động chức năng của các tế bào đó, đừng làm xáo trộn công việc của chúng bằng nhiều chất độc hại, không tự nhiên khác nhau.

Tôi và vợ đều là sinh viên sau đại học. Tôi là nhà vật lý còn cô ấy là bác sĩ.

Chúng tôi rất quan tâm đến công việc của bạn...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, ngày 6 tháng 3 năm 1966.

Kính chào bạn, hỡi nhà khoa học của các nhà khoa học! Kính chào Ngài, Hỡi người thầy của nhân loại!

Tôi là trợ lý bác sĩ tại Khu nghỉ dưỡng sức khỏe Jermook ở Armenia. Tôi đã tập ăn sống từ ngày 4 tháng 11 năm 1965 và bị thuyết phục bởi cuốn sách của bạn. Tôi tin chắc rằng tôi sẽ khỏi bệnh nhờ phương pháp mà bạn truyền bá. Kể từ năm 1947, tôi bị bệnh thấp khớp, viêm đa khớp và rối loạn động mạch vành. Kể từ năm 1963, sức khỏe của tôi càng ngày càng xấu đi do bị viêm thận nặng, bệnh này chỉ thuyên giảm một phần nhờ ăn dưa hấu.

Từ ngày thứ sáu sau khi ăn sống, tôi cảm thấy đau dữ dội ở các khớp, nhưng sau đó chúng đã hết... Trong các phản ứng xảy ra với việc ăn sống, tôi không còn bị sưng khớp như trước đây đi kèm với mỗi cơn viêm khớp. Tôi cũng không phải chịu đựng những cơn sốt và bệnh cổ chướng từng xuất hiện mỗi khi tình trạng thận của tôi trở nên trầm trọng hơn. Bây giờ tôi tận hưởng một giấc ngủ thật ngon và nhịp tim của tôi đã giảm từ 120-140 xuống 90-

100 nhịp mỗi phút (trong điều kiện căng thẳng). Không còn những cơn đau nhức hằng đêm trong lòng, gàu trên đầu và mồ hôi ở chân. Tôi đã giảm được 5 kg và các cơn đau thấp khớp của tôi đã biến mất. Tôi cảm thấy khá khỏe và sức lực của tôi không ngừng tăng lên.

Vợ tôi và đứa con trai sáu tuổi của tôi cũng đang áp dụng chế độ ăn sống. Tôi sẽ nuôi dạy đứa con trai thứ ba của mình - hiện đã được một tháng tuổi - giống như cách bạn đã nuôi dạy con gái Anahit của mình.

Cô giáo thân mến của tôi, tôi đã làm trợ lý bác sĩ cho mười tám năm và bây giờ ở tuổi ba mươi bảy, tôi sắp hoàn thành khóa học hàm thụ tại Học viện Sư phạm. Tuy nhiên, chính trong cuốn sách của bạn, cuối cùng tôi đã tìm thấy câu trả lời cho một số vấn đề.

những vấn đề đã dày vò tôi bấy lâu nay - những câu trả lời mà tôi không thể tìm thấy ở đâu khác. "Một trong những vấn đề đó là tại sao trẻ sơ sinh không thể bước đi như các loài động vật khác ngay từ ngày đầu tiên chào đời. Bây giờ tôi tin rằng nguyên nhân của điều này và của rất nhiều khiếm khuyết sinh lý khác ở trẻ em là do thức ăn nấu chín. Theo quan điểm của tôi, sau ba hoặc bốn thế hệ ăn sống, tất cả những khiếm khuyết đó sẽ bị loại bỏ.

Tiến sĩ Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Chị cả của tôi sống ở Yerevan. Tôi thường xuyên gửi cho cô ấy những bưu kiện lớn về những cuốn sách mà cô tặng cho những người bị bệnh nặng hoặc những người bị thuyết phục bởi việc ăn sống. Dưới đây là một vài trích đoạn từ rất nhiều bức thư của cô ấy:

"Arshavir thân mến của tôi, tôi biết rằng bức thư này sẽ mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui. Việc ăn sống đang tiến triển nhanh chóng ở cả Yerevan và các tỉnh khác. Không ngày nào trôi qua mà không có ai gọi điện hay đến thăm tôi. Họ đến để xin lời khuyên hoặc để xin sách. Tôi giới thiệu sách của bạn cho những người thực sự có nhu cầu. Có một nhu cầu vô hạn về sách, chúng được truyền từ người này sang người khác và nhanh chóng trở nên rách nát. Tôi rất lo lắng về thói quen gửi sách miễn phí cho tất cả những ai yêu cầu của bạn. Làm thế nào bạn có thể chịu được chi phí khủng khiếp như vậy?

Bạn không thể nhận ra có bao nhiêu bệnh nhân được chữa khỏi nhờ ăn sống, những người thực sự biết ơn bạn. Mọi người ở đây đều là những người nhân đạo như bạn. Ngay khi ai đó lấy lại được sức khỏe đã mất, anh ta nhận lấy nhiệm vụ chữa trị cho người thân bị bệnh của mình và do đó năm hoặc sáu người khác khỏi bệnh nghiêm trọng. Sau đó họ đến gặp tôi và kể lại những trải nghiệm của họ.
Những người không thể bước một bước giờ đã có thể đi bộ hàng chục km.

Một trong những bệnh nhân đó đã bị phù tay và bàn chân suốt hai mươi năm và nặng không dưới 115 kg. Sau khi áp dụng chế độ ăn kiêng, anh ấy đã giảm được 10 kg trong 20 ngày. Con trai ông nói: 'Cha tôi trước đây không thể cử động tay chân, bây giờ đi lại như một đứa trẻ.' Họ liên tục chúc phúc cho bạn và Anahit. Một bệnh nhân khác bị viêm dây thanh âm và gần như mất giọng hoàn toàn. Hiện nay sức khỏe của anh đã hoàn toàn hồi phục sau thời gian ăn kiêng chỉ một tháng rưỡi.
Một lần nữa, một thanh niên 28 tuổi bị thận mưng mủ, kèm theo phù toàn thân. Tình trạng của anh ấy nghiêm trọng đến mức mọi hy vọng đều bị bỏ rơi đối với anh ấy, nhưng hiện tại anh ấy đã khá khỏe nhờ ăn đồ sống. Có rất nhiều trường hợp tương tự đến mức không thể viết hết được. Theo ước tính của riêng họ, chỉ riêng ở Yerevan hiện có 2.500 người ăn sống, nhiều người trong số họ đã bị bệnh nặng từ lâu nhưng hiện đang có sức khỏe hoàn hảo. Người ta được chữa khỏi các bệnh về tim, sỏi mật, huyết áp cao, loét dạ dày, viêm thận, gan và túi mật, sỏi và nhiều chứng rối loạn rất nghiêm trọng khác.

Bản thân tôi cũng bị bệnh nặng. Tôi bị cao huyết áp kèm theo ù tai và bị viêm gan. Mũi của tôi thường chảy máu hai hoặc ba lần một ngày, tôi cảm thấy yếu đuối và ngủ không ngon giấc. Tâm trạng tôi tồi tệ đến nỗi mỗi đêm tôi đều tự hỏi liệu mình có nên nhìn thấy ánh sáng ban ngày nữa không. Nhưng bây giờ tôi ngủ say quá nên sáng không nghe tiếng gia đình đi làm. Quả thực, đôi khi họ cảm thấy lo lắng khi tôi dậy quá muộn, nghĩ rằng chắc chắn tôi bị ốm. Tôi đã gầy đi khá nhiều và dù đi bộ bao nhiêu tôi cũng không cảm thấy mệt mỏi - trước sự ngạc nhiên lớn của mọi người.

Những người ăn sống nuôi dưỡng mối quan hệ thân thiện với nhau. Một buổi tối nọ, tôi được mời đến nhà của người Côlôzơ. (Ông Colozian là một họa sĩ kỳ cựu ở Yerevan. Câu chuyện về gia đình ông quả thực rất thú vị. Bản thân ông cũng từng bị loét dạ dày mãn tính, kèm theo xuất huyết. Từ chối nhận thuốc ở bệnh viện.

nhập viện, anh chuyển sang ăn sống và hoàn toàn khỏi bệnh. Vợ ông bị nhiễm nấm (blastmycosis). Sau bốn tháng ăn sống, móng tay của cô bắt đầu dài ra và cơn ho của cô biến mất. Con gái họ lấy chồng, sinh con bằng thực phẩm sống và sinh ra đứa con không hề có dấu vết chảy máu, hiện cô ấy đang nuôi con bằng thực phẩm tươi sống.)

Có ba mươi hai con ăn sống hoàn toàn, ngoài số của chúng. gia đình bốn người. Tôi không thể diễn tả hết sự chào đón mà tôi nhận được từ họ. Họ đã chuẩn bị một chiếc bàn đẹp đẽ và xa hoa nhất, bày đầy những món salad sống ngon miệng, năm hoặc sáu loại bánh tart sống cực kỳ ngon, một trong số đó họ đặt tên là Anahit, một loại 'pilau' đặc biệt làm từ ngô Ấn Độ được trang trí bằng trái cây sấy khô ngâm trong nước, và tất cả các loại trái cây tươi và các loại hạt. Cuối cùng, họ mang đến một món ăn thơm ngon làm từ lúa mì trộn, yến mạch, quả óc chó, nho khô.

Tất cả khách mời đều là bác sĩ, nghệ sĩ, nhạc sĩ và giảng viên. Họ đã có một số bài phát biểu. Cuối cùng thì có tin hôm đó là ngày kỷ niệm 30 năm ngày cưới của ông bà Colozian.

Một số lượng lớn bác sĩ đã trở thành người ăn sống. Một bác sĩ trẻ và vợ anh ta, cũng là bác sĩ, đến gặp tôi từ Khu nghỉ dưỡng Y tế ở Jermook. Họ nói với tôi rằng họ có từ 40 đến 50 bệnh nhân mỗi ngày, tất cả đều cần sách của bạn. Họ đảm bảo với tôi rằng nhu cầu về sách của bạn có thể lên tới hàng nghìn. Bác sĩ ở Spitak đã có một bài giảng về bệnh tả, cuối bài ông ấy nói về việc ăn đồ sống và khuyên khán giả của mình nên lấy một cuốn sách của ông và sau khi đọc cẩn thận, hãy áp dụng những khuyến nghị trong đó vào thực tế.

Một vị bác sĩ đáng kính 64 tuổi đã đến gặp tôi từ Kirovakan. Anh ấy kể với tôi rằng anh ấy bị bệnh nặng nhưng anh ấy cùng với vợ đã áp dụng chế độ ăn sống hơn một năm trước và nhờ đó sức khỏe đã bình phục. Ông cũng nói với tôi rằng Giám đốc Trưởng khoa Vệ sinh Dinh dưỡng tại Viện Y học Yerevan, Tiến sĩ A.
Harootiunian,* đã thuyết trình tại Kirovakan trước sự chứng kiến của các bác sĩ, bệnh nhân và trên hết là những người ăn sống. Vào cuối bài giảng,

câu hỏi về việc ăn sống đã được đưa ra thảo luận. Một số người ăn sống, đã nằm viện hàng tháng trời mà không có kết quả gì và hiện đã được chữa khỏi nhờ ăn sống, đã yêu cầu phải kiểm tra hồ sơ bệnh viện của họ và đưa ra những so sánh thích hợp với tình trạng hiện tại của họ. Họ cũng muốn biết tại sao diễn giả lại công khai chỉ trích việc ăn sống mà không xem xét các dữ kiện liên quan. Một trong những người ăn sống thậm chí đã đứng dậy và hỏi bác sĩ Kirovakan xem ông có nhận ra anh ta không. Khi nhận được câu trả lời tiêu cực, anh ta nói tiếp: 'Tôi là bệnh nhân mà trường hợp của bạn được coi là khá vô vọng và bạn đã xuất viện và chết tại nhà. Và hôm nay, nhờ ăn sống nên tôi có sức khỏe hoàn hảo." Bác sĩ đứng chết lặng."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Người đàn ông này (Harootiunian) trước đây đã chèn một bài viết vào tờ báo mang tên "Cộng sản"!! xuất bản ở Yerevan (1964, No. 17I), trong đó không phủ nhận hoàn toàn lợi ích của việc ăn sống! Ông đã hạn chế việc sử dụng nó trong một số trường hợp hạn chế mắc một số bệnh nhất định, đồng thời ông ca ngợi các loại protein động vật có hại và vitamin nhân tạo. Cuối cùng, ông đã cảnh báo độc giả không nên ăn thực phẩm tự nhiên nếu không có lời khuyên của bác sĩ. Đối với những khẳng định này, tôi đã đưa ra một câu trả lời sâu sắc trong tác phẩm tiếng Armenia của mình có tựa đề "Dọc theo con đường ăn sống".

***

Bà này là mẹ chồng của ca sĩ nổi tiếng người Armenia (Ofelia Hambardzumyan), một phụ nữ rất thông minh đã viết cho tôi mười ba bức thư cho đến nay, tôi sẽ đề cập đến một số bức thư như sau:

Ngày 20 tháng 11 năm 1966:

Thưa ông Hovannessian,

"Gần hai tháng trước, tôi đọc cuốn sách ăn sống của bạn, cuốn sách được cho tôi mượn chỉ trong một ngày, với sự phấn khích, nhiệt tình và hương vị đến từng chữ mà ngòi bút không thể và không thể diễn tả được. tôi đã mù quáng

lao thẳng vào cái chết, trên mặt mang dấu vết của một thi thể giả trong nhiều năm. Nhưng nó biến mất sớm khi ăn sống.

Tôi còn chưa đọc xong cuốn sách tuyệt vời của bạn thì tôi đã gửi tất cả những chai lọ thuốc và viên nang chưa bao giờ rời khỏi tôi vào thùng rác. Đó là sinh nhật lần thứ 61 của tôi khi tôi nhận món quà này từ bạn và quyết định ăn thuần chay. Tôi sẽ không bao giờ quên ngày hôm nay; Bạn có thể đoán rất rõ những thay đổi đã xảy ra trong cơ thể bị phá hủy của tôi. Trong những năm qua, dưới áp lực của nhiều loại bệnh tật, cuộc sống của tôi gặp nhiều khó khăn. Đặc biệt là căn bệnh nghẹt thở và chứng đau thần kinh tọa không thể chịu nổi đã cướp đi giấc ngủ của tôi. Sau khi thoát khỏi sự kìm kẹp tàn khốc của bệnh tật, tôi trở thành một người năng động, khỏe mạnh, mập mạp và suốt ngày chạy nhảy như một con nai. Tôi không thể tìm được lời nào để bày tỏ lòng biết ơn của mình; Ôi thiên tài của những thiên tài, bạn thân mến của tôi...

Xin hãy nhận lời chào của một người bạn xa đang tự hào về ngày cuối cùng của mình tên giống với tên của bạn (Ter Hovannessian). Bây giờ tôi không thể chịu được việc người ta đưa chất độc hại vào cơ thể mình? Tôi đau khổ khi nhớ lại, do vô minh mà tôi đã từng mời những người thân yêu của mình đến nhà và tự tay mình nấu đồ ăn cho họ.

Trước khi ăn sống, nhịp tim của tôi báo cho tôi biết về một cơn đột quỵ, mà theo tôi được coi là một cái chết dễ chịu và dễ dàng, Nhưng bây giờ tôi muốn sống để tận mắt đọc và tận tai nghe rằng tên anh trai tôi có trên các thứ tiếng trên toàn thế giới. Công việc của bạn là khôn ngoan, đồ ăn chín phải lật đổ, chiến thắng sẽ đến với bạn. "

Ngày 2 tháng 8 năm 1967:

"Bây giờ hoàn toàn khỏe mạnh và thịnh vượng, giống như một con người thực sự, tôi gửi bạn lá thư thứ ba của tôi. Cảm xúc trong lòng tôi nhiều đến nỗi tôi không thể viết ra giấy; Tôi nợ anh sức khỏe hiện tại của mình, hỡi vị cứu tinh của nhân loại, hỡi người anh yêu quý của em, em có thể gọi anh là anh trai được không?

Khi hai lá thư trước của tôi không nhận được hồi âm của bạn, tôi đã mượn bạn bè cuốn sách to của bạn và chép tất cả vào ba cuốn sổ dày. Bây giờ bản sao này đang được đổi chủ. Sau này, tôi phát hiện ra rằng bạn đã gửi sách và thư nhưng chúng không đến được với tôi.

Tại đây, số người tin vào chế độ ăn thuần chay tươi sống ngày càng tăng ngày; Trong số đó cũng có bác sĩ. Hầu hết họ đến với tôi vì

một số câu hỏi, tôi quảng bá thực phẩm tươi sống; Tôi làm bánh, halvah, salad và cá heo sống và cho mọi người xem, tôi in hướng dẫn và phân phát cho mọi người, tôi viết tên bạn lên bánh bằng nho khô; Tôi đã mua một trong những chiếc bánh này cho em gái bạn. Cô ấy khóc, ôm tôi và nói: "Từ hôm nay chúng ta là hai chị em. Cửa nhà chị luôn rộng mở chào đón em". Cô ấy đưa cho tôi tập thứ hai của cuốn sách của bạn.

Tôi thường gặp chị bạn, đọc thư, tài liệu của bạn, tôi xem những bức ảnh, tôi nhìn mà thương xót hình ảnh hai đứa con của bạn bị lãng phí bởi những thực phẩm "tăng cường" và những loại thuốc "tác dụng"; Họ đã bị hy sinh, nhưng thay vào đó ngày nay, hàng nghìn người đã được cứu khỏi những cái chết nhất định và gửi lời chào để tưởng nhớ họ. Những thiên tài vĩ đại ngày xưa đã bỏ dở công việc vì loại thực phẩm, thuốc men này mà bỏ mạng... và chỉ có bạn mới tiết lộ được bí mật này. Kẻ nào dám phủ nhận những sự thật này hãy câm miệng đi.

Bây giờ hãy để tôi nói một chút về bản thân mình. Tôi nghĩ nó sẽ rất thú vị để bạn biết tôi như thế nào trước khi bắt đầu ăn sống và bây giờ tôi như thế nào. Tôi mười bảy tuổi khi bị đau dữ dội ở phía bên phải lưng. Các bác sĩ không thể hiểu được nguyên nhân và chỉ làm tôi khó chịu bằng thuốc và xoa bóp. Sau sáu năm, cuối cùng tôi được đưa đến bệnh viện hấp hối. Hóa ra thận phải của tôi đầy sỏi và mủ. Vị giáo sư phẫu thuật thận cho tôi là một người trí thức, nếu ông ấy còn sống, chắc chắn ông ấy sẽ ký tên vào những khám phá của bạn bằng cả hai tay; Anh ấy nói với tôi rằng các bác sĩ đã ăn mất một nửa quả thận của bạn do mát-xa và dùng thuốc độc hại rồi cười lớn. Ông ra lệnh cho tôi phải mãi mãi quên ăn thịt, trứng, dưa chua, nước khoáng và đồ ăn mặn mà ăn nhiều rau củ, trái cây hơn.

Tôi tuân theo mệnh lệnh này trong hai hoặc ba năm, khi cảm thấy khỏe hơn, tôi bắt đầu ăn lại mọi thứ. Dần dần, cảm giác thèm ăn của tôi tăng lên và cân nặng của tôi tăng lên từng ngày; Cũng như những người khác, tôi tưởng đây là dấu hiệu của sức khỏe nhưng hóa ra lại ngược lại. Đầu tiên, cơn đau đầu dữ dội bắt đầu, sau đó chân tôi sưng tấy, và ở tuổi bốn mươi bốn, răng nhân tạo được thay thế bằng răng tự nhiên. Trọng lượng cơ thể của tôi lên tới 82 kg; Khó thở, ho mãn tính, đánh trống ngực và dạ dày chua chát vây quanh tôi. Sau đó, một bướu cổ xuất hiện,

bao quanh cổ tôi như một quả trứng cứng. Các bác sĩ muốn phẫu thuật nhưng tôi từ chối. Sau đó, bệnh đau thần kinh tọa, xơ cứng động mạch, huyết áp, trĩ, gút,. đã khiến toàn thân tôi suy yếu đến mức không thể đi lại được.

Phòng của tôi giống như một hiệu thuốc chứa những viên aspirin, kim tự tháp, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit và các chất độc khác, chiếm một nửa số thức ăn của tôi. Tôi thất vọng với các bác sĩ và vì mọi người đều nói rằng những triệu chứng này liên quan đến tuổi tác, tôi nghĩ rằng cuộc đời mình đã đến hồi kết. Tôi đã quá mệt mỏi với thế giới này và chỉ ước rằng một cú đánh đơn giản sẽ chấm dứt những tủi nhục này. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng một phép lạ lại có thể xuất hiện và cứu tôi khỏi cơn ác mộng này. Nhưng điều này được tham gia. Bây giờ con quỷ nặng mười bảy cân đã biến mất (người viết thư quên rằng cơ thể ban đầu của cô đã tích lũy được mười bảy cân tế bào tươi và khỏe mạnh trong thời gian ăn sống này, tức là con quỷ không phải là mười bảy cân, mà là ba mươi bốn cân và thậm chí có thể hơn) và tôi đi bộ từ đầu này đến đầu kia của thành phố với trọng lượng thực là 64 kg và leo 132 bậc thang của nhà máy rượu cognac với hành lý nặng nề đến chỗ con gái của chị tôi đang ở trong phòng khám ở đó và bởi vì các công nhân và các bác sĩ ở đó hoàn toàn quen thuộc với tình trạng trước đây của tôi, họ rất ngạ Đặc biệt là khi họ đo huyết áp cho tôi và thấy kết quả là 13 thay vì 19. Điều này sẽ khiến họ thay đổi quan điểm và thực sự sự thật sẽ chiến thắng. Tôi chuẩn bị những món ăn thuần chay tươi ngon ở nhà và mang đến cho họ, họ ăn và tôi nói: "Hovannessian gửi sách của anh ấy đi khắp thế giới miễn phí. Tôi cũng đãi mọi người bằng đồ ăn sống, ăn bao nhiêu tùy thích." Tôi đã sống trong niềm hạnh phúc này được mười tháng rồi...

Tôi muốn nói đôi lời về quá trình cai nghiện của mình. Cơn đau vì bệnh tật của tôi dữ dội đến mức tôi không cảm nhận được những phản ứng đầu tiên của việc giải độc, chỉ có điều càng ăn thì tôi càng không đủ. Một vết mẩn đỏ xuất hiện ở bên trái cơ thể tôi, nó cũng rất đau, nhưng nó nhanh chóng được giải quyết. Da tôi bị khô vài chỗ, ngứa, gàu và đỡ hơn; Màu nước tiểu của tôi lúc thì đỏ tươi, lúc thì trắng và đặc, nhưng bây giờ thì trong như nước. Tôi bị một vài cơn đau đầu dữ dội rồi tự khỏi. Từ ngày đầu tiên ăn sống, tôi đã quên rằng trên đời này có thuốc. Tôi không thể tin được điều đó

mái tóc trắng của tôi bây giờ đã bạc và đang khôi phục lại màu ban đầu."

Thư số 12 - 07/05/1971

"Tôi có nhiều tin tức đến nỗi không biết bắt đầu từ đâu và kết thúc từ đâu. Một hôm tôi đến bệnh viện làm một số công việc hành chính, tôi nhìn thấy một nữ bác sĩ đang cầm cuốn sách của bạn trên tay, tập hợp vài bác sĩ khác vây quanh. và nhiệt tình giải thích việc anh rể của cô đã được cứu khỏi căn bệnh thận nghiêm trọng nhờ việc ăn chay sống, rồi cô nói: "Bức thư của mẹ chồng Ofelia Hambarsoumian cũng có trong cuốn sách này." Có vẻ như cô ấy đã làm vậy' Tôi biết tôi. Tôi nhìn vào cuốn sách và thấy đó là bản sao của cuốn sách tôi đã ký và tặng cho mọi người. Vì cuốn sách của bạn rất hiếm nên sẽ được sao chụp để nhiều người có thể sử dụng hơn. Bác sĩ nhận ra tôi, một hôm bảo tôi đi khám bệnh, tôi đi vào ngày chúng tôi đã chữa trị xong.

Bệnh nhân trước đây tên là Ozonian, giờ đã hoàn toàn khỏe mạnh, đã tổ chức một bữa tiệc xa hoa; Anh là bác sĩ thú y, vợ là bác sĩ, anh trai là giáo sư đại học, vợ anh cũng là bác sĩ, một số nhà báo và một số người mới ăn sống tập trung lại. Tiến sĩ Abajian từ Kirovakan, tham gia cùng với một số người theo dõi ăn sống mới.

Ozonian đã viết một lá thư đến địa chỉ cũ của bạn cách đây một năm khi anh ấy bị ốm nặng, nhưng tôi nghĩ nó đã không đến được tay bạn. Bức thư này rất thú vị và có giá trị nên tôi đang sao chép nó và gửi cho bạn. Như bạn có thể thấy trong thư, cách đây một năm anh ấy ốm nặng đến mức họ thất vọng về anh ấy, nhưng hiện tại anh ấy đang làm công việc của mình với hoàn toàn sức khỏe; Thư của người Ozon:

"Tôi không biết dùng ngôn ngữ nào để diễn tả sự ngạc nhiên và kính trọng của mình đối với bạn, người là nhà từ thiện vĩ đại nhất và nhà khoa học vĩ đại nhất của thời đại này. Mặc dù do bệnh thận nên tôi yếu đến mức không thể viết được". Đôi lời gửi đến những người thân nhất của anh, nhưng anh viết cho em với tất cả niềm vui. Em là người duy nhất trên thế giới này mà anh có thể viết cho nhưng em không thể viết. Anh trai em đã mang cuốn sách của anh đến và nài nỉ rằng Tôi đọc xong, tôi ngồi trên giường chỉ để không xúc phạm anh và miễn cưỡng bắt đầu đọc cuốn sách bị rách vì đọc quá nhiều; Nhưng tôi không thể từ bỏ cuốn sách đầy mê hoặc này,

bởi vì ngôn ngữ sắc bén và đam mê của nó, cũng như những suy nghĩ sâu sắc và sắt đá của bạn, đã mê hoặc toàn bộ con người tôi. Chính cái chết bi thảm của những đứa trẻ này đã đưa bạn đến những căn hầm ẩn giấu của đại dương khoa học để tìm kiếm sự thật. Nỗi buồn sâu thẳm khiến bạn trở thành mặt trời của sinh học. Vì điều này, nhân loại mang ơn hai đứa con của các bạn và tên của chúng sẽ luôn còn trong ký ức của các dân tộc. Sau khi đọc cuốn sách của bạn, tôi lập tức phát điên và không đợi kết quả chữa lành, tôi bày tỏ lòng biết ơn của mình. Bởi vì tôi chắc chắn về sự thật trong lời nói của bạn; Bởi vì tôi là bác sĩ thú y và rất am hiểu về sinh học nên tôi có thể hiểu rõ hơn sự vĩ đại trong lời nói của bạn. Tất cả những ý tưởng về khoa học sinh học vốn đã ăn sâu vào tâm trí tôi hàng chục năm nay đã thay đổi chỉ sau một ngày. Tôi chắc chắn rằng tương lai sẽ cúi đầu trước sự vĩ đại của bạn, bởi vì chưa có khám phá vĩ đại nào bị che giấu. Tôi hiện 40 tuổi. Tôi bị viêm thận mãn tính, tình trạng của tôi rất nghiêm trọng. Nitơ trong máu của tôi là 65-90 và nó không giảm. Nằm trên giường, chỉ thở cho em thôi, anh chắc là mình sẽ ổn thôi. Tôi sẽ mắc nợ mẹ tôi vì đã sinh ra tôi và mắc nợ mẹ vì đã tiếp nối cuộc đời tôi, mãi mãi."

Một tin tức thú vị khác: một trong những nhà báo của tạp chí "Khoa học & Đời sống" đã đến Yerevan từ Moscow để tiến hành nghiên cứu về sự phát triển của các sinh vật sống.

Một số bác sĩ và những người ăn sống có kinh nghiệm đã tập trung tại nhà của một phóng viên ăn sống và anh ta đã viết một bản báo cáo. Ông ấy tìm tôi, và ngày 15 tháng 11 năm 1971, lá thư số 13 (tôi đã viết một bức thư chi tiết gửi cho biên tập viên báo "Avangard") dường như đã có tác dụng, vì tôi được thông báo qua điện thoại rằng một chuyên gia về bệnh tiêu hóa hệ thống, Giáo sư Jivan Shmavonyan , muốn gặp tôi và một số người ăn sống khác. Tôi có thể làm gì ngoài việc tổ chức một bữa tiệc dành cho những người năng động ăn sống. Vài ngày trước bữa tiệc, tôi xin nghỉ phép ở văn phòng và không chút bối rối, tôi đã cố gắng dọn một bàn ăn mới cho những người ăn sống.

Bánh mì sống, bánh quy, basaq, cũng như nhiều loại mứt tươi làm từ lá hoa, hạt lựu, thậm chí từ quả óc chó xanh mà tôi làm hàng năm vào mùa xuân, và cả các món salad khác nhau, tôi đã trang trí

ba cái bàn lớn đến mức khó nói. Trong một thời gian, không ai dám động tới ba chiếc bánh lớn mà tên tuổi của bạn tỏa sáng. Cuối cùng, tôi cắt nó và chơi nó. Chiếc bàn rên rỉ vì sức nặng của trái cây và nước ép trái cây!



Em gái của Aterhov (Siranush BabaKhanian) được nhìn thấy ở giữa, bên trái cô ấy là giáo sư Shmavonyan, và Haikanush Ter Hovannessian đang đứng đằng sau cô ấy.

Cuộc họp được ấn định vào ngày 24 tháng 10 năm 1971 lúc 16:00. Hai giờ trước, tôi đã mời chị gái của bạn đến để những người đến đầu tiên bắt tay chị ấy với tư cách là người đại diện của bạn. Trước hết, chính vị giáo sư danh dự đã bước vào và bắt tay tôi bằng cả hai tay với vẻ mặt tươi cười và chào em gái bạn với sự tôn trọng vô cùng. Trong một khoảnh khắc khác, tất cả những vị khách ăn sống đều là bác sĩ, giáo sư đại học, nhà báo, giáo viên, v.v., khoảng bốn mươi lăm người bước vào cùng một lúc. Tôi bị sốc, ngay lúc đó bác sĩ Abajian đến trong xe của ông ấy cùng với bốn người phụ nữ nhanh nhẹn và vui vẻ đến từ Kirovakan; Đầu tiên anh ấy kể về bệnh tật của mình và gửi lời cảm ơn đến các bạn đã khỏi bệnh và chúc các bạn những điều tốt đẹp nhất và sức khỏe.

Sau đó, tất cả những người ăn sống lần lượt lên phát biểu và giải thích chi tiết về những căn bệnh trong quá khứ và sức khỏe hiện tại. Vị giáo sư đang ngồi im lặng, chăm chú lắng nghe và ghi chép vào sổ tay. Hầu hết khách mời đều không biết anh, khi anh đứng dậy và giới thiệu bản thân sau khi các thực khách báo cáo xong.

mọi người ngồi xuống và bắt đầu im lặng lắng nghe. Anh bắt đầu nói chậm rãi về ý định và kế hoạch của mình.



Một trong những giáo sư đại học đọc lá thư của Hovannessian. Tiến sĩ Abajian đang ngồi bên trái.

Anh ấy nói: "Hovannessian thực sự đã làm được một công việc tuyệt vời. cho thấy hầu hết các nhà khoa học nổi tiếng đều xuất thân từ những người bình thường; Tuy Hovannessian không phải là bác sĩ nhưng với phát hiện của mình, ông đứng trên các bác sĩ và có quyền trở thành nhà khoa học. Dù có kẻ thù nhưng sự thật là anh thắng. Tất cả các bạn đã nói, đã trích dẫn, nhưng những lời này vẫn còn ở lại với các bạn. Bạn nên tổ chức một quần thể, thống kê tất cả những người ăn thịt sống, xác định xem họ mắc bệnh gì trước đây và tình trạng của họ hiện tại như thế nào, rồi cung cấp cho chúng tôi những tài liệu này". Theo đề xuất của ông, một ủy ban gồm 15 người đã được chọn, và tên của tôi cũng được ghi trong đó, chúng tôi quyết định tổ chức một cuộc họp như vậy ba tháng một lần.

Giáo sư nói rằng ông đã nghĩ đến việc thành lập một viện điều dưỡng thuần chay, cũng có người nói đến việc thành lập một nhà hàng thuần chay. Để kết luận, theo yêu cầu của giáo sư, tôi đã đưa ra một số bản sao các bức thư của ông, bức thư của chính phủ Ấn Độ, của

bức thư tôi đã viết cho "Avangard", và bức thư của Ozonian và Makarian. Anh ấy ăn tất cả các món salad và các món ăn khác một cách vô cùng thích thú và hỏi cách chế biến chúng. Tôi phân phát mười bản salad mà tôi có cho khách. Đây không phải là một trong những phiên bản tôi gửi cho bạn, đây là phiên bản hoàn toàn mới và đầy đủ.

Cuộc họp kéo dài từ 16h đến 21h. Khi rời đi, vị giáo sư đưa cho tôi một tấm danh thiếp và một tấm khác cho Siranoush và yêu cầu chúng tôi luôn giữ liên lạc với anh ấy. Anh nói với Siranoush: “Tôi rất mong được gặp anh trai anh, để tư vấn và cùng nhau chuẩn bị một kế hoạch hiệu quả để sớm đến đích. Việc xin phép đi du lịch nước ngoài đã khó; Hãy viết thư cho anh trai anh, biết đâu anh ấy sẽ phát huy được ảnh hưởng của mình.” chuẩn bị thiệp mời"

Địa chỉ của giáo sư: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian số 17, Yerevan.”

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Thư từ chính phủ Ấn Độ:

Dịch vụ thông tin Ấn Độ - TS Kanwar

Tehran, ngày 4 tháng 1 năm 1971, Đại sứ quán Ấn Độ. cộng tác viên báo chí

"Như chúng tôi đã được thông báo, bạn đã xuất bản một cuốn sách với tựa đề "Ăn sống". Bạn có thể thông báo rằng chính phủ Ấn Độ đã chỉ định một ủy ban ra quyết định cho Nature Cure, tiến hành các nghiên cứu về tiến trình và sự phát triển của Nature Cure.
Cuốn sách của bạn đã được trao cho ủy ban này, ủy ban công nhận nó và cho rằng đây sẽ là một tác phẩm hay. Vì vậy, Bộ Y tế và Kế hoạch hóa Gia đình Ấn Độ đang nghĩ đến việc bán cuốn sách khổng lồ này với giá rẻ (chỉ 5 rupee) để phân phát. Họ sẽ không thu được lợi nhuận từ việc bán ấn phẩm này.

Chúng tôi sẽ rất biết ơn nếu bạn vui lòng cho phép phủ Ấn Độ xuất bản cuốn sách này bằng tiếng Anh và 12 ngôn ngữ địa phương khác.

Ngoài ra, vui lòng cho chúng tôi biết liệu cuốn sách này đã được cập nhật kể từ Phiên bản năm 1967. Hay bạn muốn sửa đổi nó trong thời gian sắp tới?

Vì vậy, chúng tôi sẽ biết ơn nếu chúng tôi có được sự cho phép cần thiết để có thể xuất bản cuốn sách này ở Ấn Độ."

TS Kanwar.

Đây là tổ chức y tế tích cực nhất ở Ấn Độ, được thành lập vào năm 1964 bởi Mahatma Gandhi. Họ thường xuyên phân phối sách và bản tin của tôi ở Ấn Độ. Bộ Y tế Ấn Độ đã được tổ chức này giới thiệu cuốn sách của tôi. Dưới đây là một số phần trong những bức thư mà giám đốc của tổ chức đó đã viết cho tôi:

"Tôi đã đọc về Thầy năm năm trước trên Tạp chí Ăn chay Anh, mà tôi không chú ý nhiều và gần như quên mất; Cho đến tháng trước, một phụ nữ Mexico điều hành một viện điều dưỡng ở đó đã ở lại với chúng tôi ba tuần và nói rất nhiều về Thầy. kể từ đó, tôi đã sốt ruột cố gắng liên lạc với bạn và đặt mua một cuốn sách, nhưng làm sao tôi có thể tìm được địa chỉ của bạn? Nhưng cách đây vài ngày, có hai người đã đến gặp chúng tôi, những người đã ăn thực phẩm tươi sống được 5 năm và đưa cho tôi cuốn sách của bạn. Địa chỉ Viện này do Gandhi thành lập và tôi may mắn được làm việc ở đó mười năm trong những năm cuối đời của ông.

TRUNG TÂM chữa bệnh thiên nhiên, Uruli- Kanchan, Ấn Độ

Chủ tịch Hiệp hội thuần chay Israel, tổng biên tập tạp chí "Thiên nhiên và Tạp chí sức khỏe":

"Cảm ơn bạn rất nhiều vì những bản tin bạn đã gửi. Chúng tôi cố gắng để có được chúng cho những người muốn sử dụng chúng nhiều nhất. Cho đến nay chúng tôi đã bán được một trăm tập sách của bạn; Ở một đất nước nhỏ bé mà phần lớn dân số không biết tiếng Anh, việc bán được nhiều sách như vậy thực sự là một thành công lớn. Tôi đang gửi cho bạn trang bìa của tạp chí "Thiên nhiên và Sức khỏe" (TEVA UBRIUT), trong đó cũng in bức ảnh xinh đẹp của cô bé Anahit sáu tuổi. Bây giờ tôi đang chuẩn bị in một bài báo có ảnh Anahit 12 tuổi."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Người israel

Vị bác sĩ này là chủ tịch Hiệp hội Ăn chay Anh, người có một cơ sở hành nghề ở London, và sau khi đọc cuốn sách của tôi, cô ấy đã

đã thuyết phục và đưa địa chỉ của tôi cho bệnh nhân của cô ấy và kê đơn sổ sách ăn sống. Bức thư sau đây chứng minh điều đó:

"Tôi đã đọc cuốn sách của bạn về thực phẩm tươi sống. Bác sĩ Lato đã kê đơn chế độ ăn thực phẩm tươi sống để điều trị bệnh ung thư của tôi. Ông ấy cho tôi địa chỉ của bạn để tôi có thể đặt mua cuốn sách từ đó. Tôi sẽ gửi mười đô la qua đường bưu điện và vui lòng gửi cho tôi ba cuốn sách." và sáu bản tin."

Bà Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Bà VERA STANLEY ALDER:

“Người bạn vinh quang thân mến, tôi đã đọc kỹ cuốn sách của bạn hai lần và cảm thấy rằng cuốn sách này sẽ mở ra một kỷ nguyên mới cho nhân loại. Rất cần thiết phải đưa cuốn sách này ra trước mắt mọi người để cuối cùng thế giới có được sự rung động chung. Bạn là một thiên tài, người đã có thể nhận ra sự thật đơn giản và hoàn hảo và giải thích nó một cách chính xác hơn tất cả các chuyên gia dinh dưỡng mà tôi đã đọc sách cho đến nay.

Trong nhiều năm, tôi đã nhấn mạnh với mọi người rằng con người là người ăn quả và đây là cách các vấn đề của thế giới sẽ được giải quyết và một thế giới vàng sẽ được tạo ra. Phương châm của bạn ("không nấu ăn") loại bỏ mọi lý do, biện pháp, chừng mực bằng một mệnh lệnh đơn giản và cơ bản. Bạn sẽ loại bỏ các số liệu thống kê, v.v. đã được thảo luận cho đến nay, và thay vào đó, bạn sẽ mang lại cho mọi người sức khỏe và hạnh phúc thực sự.
Khám phá của bạn cũng giống như việc phát hiện ra điện, là công trình của một thiên tài và có lẽ những người hiểu được bạn cũng là những thiên tài.

Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để cuốn sách của bạn trở nên nổi tiếng; Tôi hiện đang biên tập một cuốn sách, viết một cuốn sách khác và giảng dạy. Ngày quá ngắn để làm những việc này. Bây giờ tình hình trên thế giới đang rất nguy cấp, nhưng tôi và chồng tôi được khích lệ khi biết rằng bạn, công việc và thành công của bạn vẫn còn trên thế giới này. Hãy chấp nhận rằng chúng tôi rất gần gũi với bạn.

Tôi đang gửi cho bạn một trong những cuốn sách của tôi. “Chúng tôi đã ăn chay nhiều năm, không hút thuốc hay uống rượu, và bây giờ tôi và chồng đang áp dụng phương pháp của bạn”.

«HỢP ĐỒNG LIÊN MINH THẾ GIỚI» 8 Đại lộ số 1, Luân Đôn.

TINH CHẤT SỨC KHỎE» Nhà xuất bản Luật Sức khỏe và Đời sống cao nhất:

Ngày 29 tháng 4 năm 1968:

"Tôi đã nhận được cuốn sách của bạn. Tôi không chỉ thấy cuốn sách này rất xuất sắc mà còn nhưng nó hoàn toàn phù hợp với suy nghĩ, hành động và bài viết của tôi. Bây giờ chúng tôi đang xuất bản một tạp chí có tên "Tinh chất của sức khỏe". Ngoài việc xuất bản tạp chí này và sách cá nhân, tôi còn muốn bán sách nước ngoài chỉ dẫn cho mọi người con đường đúng đắn. Vì mục đích này, chắc chắn rằng sách của bạn phải được đưa vào danh sách sách của tôi, vì vậy vui lòng cho tôi biết về các điều khoản giảm giá bán buôn."

Ngày 24 tháng 5 năm 1968:

"Tôi rất vui được gửi cho bạn một tấm séc trị giá 82,5 đô la cho 50 tập sách về thực phẩm tươi sống. Nếu bạn sẵn lòng cấp cho chúng tôi quyền in cuốn sách đó, chúng tôi sẽ vui lòng chấp nhận. Chúng tôi có tất cả các công cụ để xuất bản nó."

Hộp 2821, Durban, Nam Phi.

SỨ MỆNH CÔNG CỘNG DAULAT RAM:

"Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận được lá thư này; Tin tôi đi, sau khi xem cuốn sách của bạn, tất cả các thành viên trong ban giám đốc của viện này không chỉ bị ảnh hưởng sâu sắc mà còn hoàn toàn tin chắc rằng chỉ nhờ thực phẩm tươi sống mới có thể cứu được dân số khỏi nạn đói." mọi bệnh tật. Cộng đồng của chúng tôi là một tổ chức từ thiện. Chúng tôi đã quyết định thực hiện phong trào thực phẩm tươi sống ở Ấn Độ. Nếu bạn cho phép chúng tôi in sách của bạn bằng tiếng Anh và ngôn ngữ địa phương, chúng tôi sẽ phân phát miễn phí mười nghìn bản ngay từ đầu. Chúng tôi sẽ làm như vậy cũng liên hệ với Bộ Y tế để họ cũng xem xét vấn đề này trong hoạt động của mình, chúng tôi quyết định chứng minh sự thật tại các bệnh viện.

Chúng tôi biết rằng triết lý của bạn có những đối thủ về mặt lợi ích cá nhân, nhưng ở một đất nước như Ấn Độ, nơi phần lớn dân số nghèo đói, thực phẩm thô sẽ tìm được cơ sở thích hợp và sẽ khiến hàng triệu người phải chịu hậu quả của việc ăn uống không lành mạnh. đồ ăn nấu chín và thói quen sai lầm bị khổ, được cứu độ. "Sau này, khi cuốn sách của bạn được

công bố và đạt được kết quả, chúng tôi sẽ gửi lời mời cùng gia đình anh đến Ấn Độ và tận mắt chứng kiến kết quả”.

Krishan Mohan, Phó Tổng thống. 17-B, Đường Asaf Ali. MớiDelhi

---

Sau khi nhận được thư của Đại sứ quán Ấn Độ, tôi quyết định thử lại và thông báo cho chính quyền nước ta về chiến thắng này. Đầu tiên, tôi viết bức thư sau cho MohamadReza Shah Pahlavi, đính kèm một tập sách tiếng Ba Tư, tiếng Anh và tiếng Armenia cho Văn phòng Hoàng gia.

Lá thư:

"Tôi tự hào mang đến cho các bạn một tin vô cùng vui mừng mà ban đầu có thể khó tưởng tượng.

Là kết quả của ba mươi năm nỗ lực, nghiên cứu và trải nghiệm của tôi, ngày nay người ta đã chứng minh rõ ràng rằng nguyên nhân của mọi bệnh tật là do ăn thực phẩm nấu chín, hóa chất và các chất chết khác mà con người vô tình đưa vào cơ thể. Tôi tin chắc điều này khi mất đi hai đứa con yêu quý của mình, một đứa mười tuổi và đứa kia mười bốn tuổi, do những đơn thuốc “hiệu quả” và thực phẩm “tăng cường” của các bác sĩ nổi tiếng. Một cuốn sách chi tiết mà tôi viết bằng tiếng Armenia đã được in và xuất bản vào năm 1960, sau đó để thông báo cho những người phụ nữ/nam giới đồng hương Ba Tư của tôi vào năm 1963, tôi tạm thời xuất bản một tập sách nhỏ bằng tiếng Ba Tư, đồng thời tôi cũng trình bày một bản sao của cuốn sách đó. Cuốn sách nói trên đã được ông Pahlbod, Bộ trưởng Bộ Văn hóa và Nghệ thuật chú ý. Ông ấy gọi tôi và sau vài lần gặp đã giới thiệu tôi với Tiến sĩ.
Abbas Nafisi, Tổng thư ký Red Lion và Sun. Ông Tiến sĩ Abbas Nafisi và Tiến sĩ Abolqasem Nafisi, giám đốc Bệnh viện Phụ sản Khaje Nouri, thích những ý tưởng và ý kiến của tôi và hứa sẽ hỗ trợ và hợp tác bằng mọi hình thức; Với mục đích điều tra sơ bộ về thực phẩm tươi sống, họ giới thiệu tôi với Trại trẻ mồ côi Nemooneh và Nhà trẻ Số Một và Bệnh viện Nhi đồng Bahrami. Thật không may, tôi gặp một số khó khăn ở đó, vì phải tách một số bác sĩ và nhân viên ra khỏi những ý tưởng sai lầm cũ và làm quen với suy nghĩ của họ với những ý tưởng mới, do đó, do trì hoãn công việc, nỗ lực của tôi không có kết quả và tôi tạm thời từ bỏ việc theo đuổi vấn đề. Tất nhiên, với sự tuyệt vời

hối tiếc, đặc biệt là khi tôi quan sát kỹ lưỡng tác hại của thói quen ăn uống sai lầm của họ.

Về cơ bản, những người quản lý các cơ sở nói trên cũng như tất cả các bác sĩ đã không chú ý đến tác hại thực sự của thức ăn chết mà chỉ cho tất cả bệnh nhân ăn thức ăn đã nấu chín và không còn sống, như nhà hàng, nơi gây bệnh 100%. Sau khi không thành công ở quê hương, tôi quyết định bày tỏ ý tưởng của mình với các nhà khoa học nước ngoài, để có thể bằng cách này tôi có được những bằng chứng xác đáng và không thể chối cãi để thực hiện kế hoạch của mình ở quê hương. Bây giờ thời cơ đã đến, tôi cảm thấy nhiệm vụ thiêng liêng của mình là truyền đạt thông tin quan trọng này đến các bạn, những người đã thể hiện ý định của mình với thế giới bằng cuộc cách mạng trắng của shah và nhân dân.

Cuốn sách tiếng Anh của tôi được in và xuất bản lần đầu tiên vào năm 1963 và đã được bán. Sau đó, vào năm 1965, tôi xuất bản cuốn sách thứ hai bằng tiếng Armenia và hai năm sau tôi dịch cuốn sách tương tự sang tiếng Anh và gửi từng cuốn cho bạn. Tôi đã gửi mười nghìn tập sách này và khoảng nửa triệu tờ rơi miễn phí cho các chính trị gia nước ngoài, đến các tờ báo, tổ chức, trường đại học, v.v. bằng phương tiện và nguồn lực cá nhân của mình. Năm nay một lần nữa, tôi lại in mười nghìn cuốn sách nhỏ bằng tiếng Armenia để phát miễn phí cho mọi người. Kết quả của những hoạt động này là ngày nay ở các quốc gia trên thế giới, đặc biệt là ở Mỹ, Ấn Độ và Armenia, có hàng trăm nghìn người ăn thuần chay, hầu hết đều là những bệnh nhân thất vọng với bác sĩ, và bây giờ họ tiếp tục cuộc sống của mình với sức khỏe hoàn hảo. Tôi nhận được hàng ngàn lá thư cảm ơn từ họ. Hầu hết tất cả những người ăn chay và các bác sĩ trị liệu bằng thiên nhiên cũng như các tổ chức y tế tiến bộ khác đã truyền bá sách và tờ rơi của tôi và bắt đầu quảng cáo rộng rãi về chủ nghĩa thuần chay thô; Họ đăng những thông báo của tôi trên báo của họ, họ xây dựng các viện điều dưỡng cho chế độ ăn thuần chay thô. Ở Mexico, một trại trẻ mồ côi thực phẩm thô được thành lập. Cuốn sách của tôi đang được dịch sang tiếng Tây Ban Nha ở Argentina và tiếng Hindi ở Delhi và hiện đang được in. BBC đã giới thiệu cuốn sách của tôi trên TV và đọc một phần cuốn sách cho mọi người; Các bác sĩ từ thiện ở Châu Âu, Châu Mỹ, v.v. gửi địa chỉ của tôi cho những bệnh nhân “không thể chữa khỏi” và khuyên bạn nên đọc bài viết

sách ăn sống. Các nhà sinh vật học của Học viện Yerevan bảo vệ và ủng hộ quan điểm của tôi trên tạp chí hàng tháng "Khoa học & Kỹ thuật".

Kể từ khi cuốn sách lớn bằng tiếng Armenia của tôi được xuất bản cách đây mười năm, số lượng người ăn sống ở Yerevan tăng lên. Họ thiết lập mối quan hệ với nhau và tổ chức các bữa tiệc và lễ kỷ niệm dựa trên việc ăn sống. Nhiều bác sĩ cũng được tìm thấy trong số những người ăn thực phẩm tươi sống này; Trưởng khoa và giáo sư khoa dinh dưỡng của Đại học Yerevan tổ chức các bài giảng về ăn sống, và trong những cuộc tụ họp này, những người đã được cứu khỏi bệnh hiểm nghèo sẽ trình bày báo cáo của họ.

Ví dụ, một nữ bác sĩ bị liệt và không thể di chuyển trong bốn năm, đứng dậy sau mười bốn tháng ăn đồ sống và hiện có sức khỏe hoàn toàn. Một ví dụ thú vị khác: một trong những người thân của tôi, một thanh niên hai mươi tám tuổi, bị suy nhược thần kinh và khó cử động tay chân; Anh ta không chú ý đến những chỉ dẫn miễn phí của tôi, đi du lịch châu Âu ba lần và tiêu hơn một triệu rial cho đến khi cuối cùng anh ta nhận được cuốn sách về ăn sống ở Lausanne từ một nhà thần kinh học nổi tiếng, người đã đọc cuốn sách của tôi và biết được sự thật. Anh trở lại Tehran.

Có hàng ngàn tài liệu tương tự trong tập tin liên quan và tôi Tôi sẵn sàng giới thiệu chúng với bất kỳ người nào được chỉ định. Suy cho cùng, thành công lớn nhất đến với tôi gần đây là chính phủ Ấn Độ đã chính thức công nhận cuốn sách của tôi là hữu ích và đã quyết định xuất bản nó cũng như giới thiệu nó cho người dân Ấn Độ đọc để họ có thể làm theo hướng dẫn của cuốn sách. . và được cứu khỏi bệnh tật, nghèo đói.

Ngày nay người ta chắc chắn đã chứng minh rằng những người tránh tiêu thụ thức ăn nấu chín, thuốc độc và các chất chết khác đều không mắc mọi bệnh tật dù nhẹ hay nặng như đau tim, ung thư, tiểu đường, bệnh truyền nhiễm, cảm lạnh. v.v. đều được lưu lại. Các tài liệu hiện có đều chứng minh rõ ràng rằng khi các bệnh viện mới được mở ra thì số lượng bệnh nhân tăng lên tương ứng; Bởi bệnh viện, nhà thuốc, nhà bếp là nguồn bùng phát dịch bệnh; Vì vậy, không cần xây dựng bệnh viện mới mà cần tạo điều kiện để các bệnh viện không có bệnh nhân và lần lượt đóng cửa, đồng thời

tình trạng này chỉ là việc thay đổi cách mọi người ăn uống. Ngược lại với suy nghĩ của một số người, việc này rất dễ thực hiện.

Như chính phủ Ấn Độ đã quyết định, trước hết cần khuyến nghị cả nước đọc sách về thực phẩm tươi sống và thứ hai, cần tuyên bố chính thức rằng nấu ăn là một hành động không tự nhiên và không quan trọng. Cần có giới hạn đối với việc quảng cáo sai sự thật và gây hiểu lầm về thực phẩm chết, thuốc độc và vitamin hóa học.

Thay vì phân phát thuốc độc cho nông dân, các sĩ quan của Quân đoàn Y tế có thể dạy họ cách trồng một số loại rau sống. và lúa mì nảy mầm, những thực phẩm tốt cho sức khỏe được chế biến ngon và rẻ, hay làm thế nào một người có thể thỏa mãn hoàn toàn cơ thể của mình bằng hai hộp lúa mì sống, hai hộp chà là và hai hộp rau và sống mà không mắc bệnh tật.

Thông qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình có thể cảnh báo, quy định cho cả nước về những thay đổi trong thói quen ăn uống, cách chế biến các loại thực phẩm tự nhiên sống, thực sự bổ dưỡng; Bệnh viện có thể dần dần được chuyển đổi thành viện điều dưỡng; Cách thức cung cấp thức ăn cho các vườn ươm, trại trẻ mồ côi và bệnh viện nên dần dần trở thành chế độ ăn thuần chay bắt buộc. Kết quả là mọi người chuyển những viện điều dưỡng này về nhà và trở thành bác sĩ của chính họ. Chẳng bao lâu nữa các bệnh viện sẽ không còn bệnh nhân và sẽ lần lượt đóng cửa. Việc tiêu thụ các loại thuốc lá, đồ uống, thịt, cá và các chất có hại khác sẽ giảm dần.

Hạnh nhân, quả hồ trăn, chà là, nho khô và các mặt hàng thực phẩm có giá trị như vậy cũng như nhiều loại trái cây và rau quả khác được xuất khẩu sang các nước khác với giá thấp nhất, việc này cần phải dừng lại và không được xuất khẩu. Vì vậy thực phẩm được trồng ở đây sẽ được chính người dân chúng ta tiêu thụ và kết quả là mức sống của người dân sẽ tăng lên và thái độ tiêu cực của họ sẽ giảm đi. Trộm cắp, tội phạm và giả mạo sẽ biến mất. Điều này thoạt nghe có vẻ bất khả thi nhưng sẽ trở thành hiện thực ở quê hương chúng ta trong vòng vài năm nữa.

Chúng ta không nên để ý đến những quan niệm vô lý, sai lầm, quan niệm sai lầm của một số bác sĩ hám tiền và tàn nhẫn, bởi họ không những không tìm ra được phương thuốc nhỏ nhất để ngăn ngừa bệnh tật bằng những lời tuyên bố của mình mà còn bằng những hành động và hành động sai lầm của mình.

những sai lầm đã gây ra sự lây lan của những căn bệnh này. Câu trả lời cho tất cả những cuộc thảo luận này chỉ là kết quả rõ ràng của công việc và hành động. Nếu kết quả thu được ở gia đình tôi không đủ đối với họ, cũng như với những người ăn sống rải rác ở các nước khác, nếu tôi nhận được đủ cơ sở vật chất và phương tiện, tôi sẵn sàng chứng minh và chứng minh sự thật cho yêu cầu của mình bằng hành động. Trong một khoảng thời gian ngắn.

Yêu cầu của tôi là bạn hãy kiên nhẫn đọc những cuốn sách và thông báo mà tôi đã gửi cho bạn bằng tiếng Anh."

"Trước sự hiện diện của vị cứu tinh vĩ đại nhất của nhân loại khỏi nghèo đói và bệnh tật:

Tôi là một sĩ quan đã nghỉ hưu của Quân đội Hoàng gia, đã nghỉ hưu với mười tám năm ba tháng kinh nghiệm do béo phì quá mức vào năm 1344 (dương lịch Ba Tư) theo quyết định của Hội đồng Y tế Quân đội theo hồ sơ của tôi. những căn bệnh hiểm nghèo đã được sắp đặt. Trước khi nghỉ hưu một thời gian để điều trị chứng béo phì khiến tôi tăng khoảng 125 Kg, tôi đã được kê đơn thuốc giảm béo như Metrical và tôi uống chúng, kết quả là cân nặng của tôi lên tới 150 Kg và ngày càng tăng. Cho đến khi tôi hoàn toàn bị tước đoạt sức mạnh để làm việc. Sau đó, do kê đơn vitamin, thịt nướng và các thực phẩm khác, tôi cũng mắc bệnh hen suyễn. Người ta quyết định cho tôi nghỉ hưu, tức là không có phúc lợi, tức là lương không đầy đủ. Lúc này bệnh hen suyễn đang hành hạ tôi, họ đưa tôi đến khoa dị ứng của bệnh viện số 502 của quân đội và tiêm cho tôi mười tám mũi vào tay, mũi nào sưng lên thì họ cũng nói là bạn. dị ứng với những thứ đó, tất nhiên đều sưng lên, nhưng hai hoặc ba. Họ xem xét chúng ngay khi đơn chưa trống và nói rằng bạn bị dị ứng với chúng và bạn nên tiêm ba lần một tuần; Kết quả là tôi bị hen suyễn và kê đơn các loại thuốc khác như Valium, xi-rô vú và các loại thuốc gây chết người, thận của tôi bị suy và đau bụng dữ dội. Sau đó, cân nặng của tôi tăng từ 160 Kg và một lần nữa do uống những viên corten mạnh do bác sĩ kê đơn, tôi béo lên mỗi ngày và mắc chứng béo phì Courtney và tôi lại được đưa lên cáng.

đến khu cùng bệnh viện để điều trị vĩnh viễn! Sau ca phẫu thuật thoát vị rốn, bác sĩ nói với tôi rằng tôi đã đổ ba mươi triệu đơn vị penicillin vào dạ dày của bạn; Bây giờ tôi hiểu rằng với penicillin này, tôi đã đạt đến ngưỡng cửa của cái chết. Lúc này, con gái nhỏ của tôi bị thấp khớp tim và phải tiêm 1 triệu 200 penicillin (Penador) mỗi tuần cho đến khi 18 tuổi. Mặt khác, chân của cậu con trai nhỏ của tôi bị vẹo sang một bên và nó đang phải chịu đựng rất nhiều. -gọi là viêm khớp. Vợ tôi nghèo khổ và nhiều bệnh tật của tôi và các con tôi đã làm đơn lên tòa án cấp dưỡng gia đình và yêu cầu cấp dưỡng, tôi không có khả năng trả tiền cấp dưỡng vì lương thấp nên tôi ly hôn, đồng nghĩa với việc cứu được cô ấy. khỏi cuộc sống khốn khổ này. Tôi ở với năm đứa trẻ mồ côi và bệnh tật. Hàng ngày, khi tôi đến gặp bác sĩ với sổ bảo hiểm y tế, một lượng lớn sổ được lấp đầy và một khoản lớn tiền lương của tôi bị biển thủ dưới hình thức thăm khám, điện tâm đồ và phí xét nghiệm. Tôi cũng sẽ mất một phần tiền lương của mình cho việc nhượng quyền bảo hiểm.

Cho đến khi người kế toán trường con tôi nhận thấy hoàn cảnh của tôi, đã gợi ý cho tôi cuốn sách ăn sống. Tôi đọc cuốn sách này một cách hết sức nhiệt tình và chấp nhận nội dung của nó và cùng với các con tôi, chúng tôi bắt đầu ăn thuần chay 100%. Trong vòng vài ngày, bệnh hen suyễn của tôi đã khỏi; Sau đó, tình trạng của con gái tôi dần dần được cải thiện và đôi chân của cậu con trai nhỏ của tôi đã thẳng lại, tôi đã được trở lại tuổi thanh xuân. Trong vòng sáu tháng, cân nặng của tôi giảm từ khoảng 160 xuống còn 70 kg. Trong thời gian này, bằng cách ăn sống hoàn toàn, tôi đã lấy lại được sức sống và sự tươi mới của một đứa trẻ và tôi đã thề với bản thân rằng sẽ không bao giờ chạm vào thực phẩm chết người. Tôi nợ cuốn sách của bạn sự cứu rỗi tôi khỏi bất hạnh.”



Ông Akbar Tofangchi- Số 11, Ngõ Khazaei, khu phố Ả Rập, Naser Khosrow St, Tehran.

Người viết bức thư này là một phụ nữ đến Tehran Raw Vegans câu lạc bộ mỗi ngày sau giờ làm việc của cô ấy và giúp đỡ chúng tôi trong câu lạc bộ, và đôi khi cô ấy còn quay một số video từ hoạt động của câu lạc bộ:

“Cách tôi vượt qua bệnh ung thư bằng chế độ ăn chay

sống: Chẳng bao lâu nữa tôi sẽ kỷ niệm hai năm ngày ăn chay sống. Chỉ hai năm trước, khi cơn đau do ung thư của tôi ngày càng dữ dội, tôi được giới thiệu một cuốn sách về thực phẩm tươi sống đã thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi. Thực sự, cuốn sách này đã cứu mạng tôi.

Vào ngày 21/2/2533 (theo lịch đế quốc Ba Tư), tôi cảm thấy có gì đó kỳ lạ ở ngực phải của mình. Hơi bực mình, tôi đi khám bác sĩ nhưng chụp X-quang không thấy gì bất thường. Sau hai tháng, cơn đau bắt đầu và nhanh chóng trở nên tồi tệ hơn. Bắt đầu đến gặp bác sĩ để điều trị.

Vào ngày 25/6/25 với sự cho phép của tôi, cuộc phẫu thuật đã được thực hiện; Khi tỉnh lại, tôi nhận thấy ngực phải của mình đã biến mất, tay phải tê cứng.

Tâm trạng của tôi không thay đổi nhiều cho đến ngày 25/1/5, khi tôi cảm thấy đau ở đùi trái, tôi đã đi khám và chụp vài bức ảnh, họ chẩn đoán là ung thư xương và yêu cầu điều trị.

báo cáo trên máy vi tính về việc cắt xương từ đầu đến chân. Trong một cuộc phẫu thuật khác để ngăn chặn bệnh tiến triển, tử cung và buồng trứng của tôi cũng bị cắt bỏ. Bốn mươi ngày trôi qua... các bác sĩ nói rằng tôi phải nhập viện lần nữa. Tôi quyết định ra nước ngoài và tiếp tục điều trị ở đó. Tôi đã đến Israel; Sau khi họ cắt bỏ vú phải của tôi, họ chụp ảnh phổi và gan của tôi ba tháng một lần. Rất nhiều bức xạ đã xuyên qua cơ thể tôi. Họ điều trị cho tôi bằng coban trong bốn mươi buổi, trong mỗi buổi họ đặt coban ở một mặt trong ba phút và mặt kia trong ba phút.

Ở Israel, họ lại bắt đầu chụp ảnh và chụp X-quang, họ chụp ảnh bướu cổ của tôi mà tôi đã phẫu thuật nhiều năm trước.

Cuối cùng, bác sĩ giải thích toàn bộ quá trình cho tôi và nói: "Họ cắt bỏ ngực của bạn muộn, căn bệnh này tấn công ba bộ phận cơ thể là phổi, gan và xương; Bạn bị ung thư xương giai đoạn cuối. Đầu xương đùi của bạn đã trở nên gầy đi rất nhiều. rằng tôi tự hỏi làm thế nào nó không bị gãy khi ngồi trên ghế máy bay?"

Ở Israel, họ đã đưa ra mười lăm phiên coban. Tôi trở lại Tehran với một vali đầy ảnh, thư, đơn thuốc và hướng dẫn. Tôi đã hóa trị trong một tuần ở Tehran, và từ bảy giờ sáng đến hai giờ chiều, họ rắc muối lên đầu tôi. Bởi vì họ ngừng kích thích tố nên trọng lượng cơ thể của tôi tăng từ 68 kg lên 83 kg. Họ thậm chí còn dự đoán rằng tóc của tôi sẽ rụng và tôi sẽ mọc râu và ria mép. Một ngày nọ, khi tôi muốn uống một viên, đọc tờ rơi, tôi thấy trên đó viết rằng loại thuốc này có tới 12 tác dụng phụ và có thể tử vong; Nhưng tôi vẫn còn sống nên tôi quyết định ngừng làm phiền bản thân.

Mười tháng sau, sự thay đổi quan trọng nhất trong cuộc đời tôi đã xảy ra. Khi một người bạn của tôi, người cũng bị liệt, nói với tôi rằng anh ấy cảm thấy tốt hơn nhiều sau một tháng ăn thuần chay, tôi cũng quyết định chuyển sang ăn thuần chay. Ngày hôm sau, tôi đến câu lạc bộ người ăn chay sống với thân hình ốm yếu và thất vọng để tìm hiểu về phương pháp dinh dưỡng của họ. Tôi ăn nửa sống nửa chín trong vài ngày, tôi ngày càng được khuyến khích nhiều hơn và cuối cùng tôi đã trở thành một

người ăn sống tuyệt đối. Bằng cách ăn sống trong tháng đầu tiên, một điều kỳ diệu đã xảy ra trong cơ thể tôi. Lông mày của tôi đã rụng hoàn toàn và bắt đầu mọc lại; Tôi có thêm sức lực để đi lại, thị lực được cải thiện và tôi cảm thấy như được hồi sinh. Một hôm tôi ngã từ cầu thang xuống sàn đá cẩm thạch của văn phòng bảo hiểm trung ương; Tôi cảm thấy như mình sẽ bị tê liệt. Với hai tháng ăn đồ sống đó, cơ thể tôi có nhiều thay đổi đến mức khi họ chụp lại hình ảnh xương chậu và chân của tôi, bác sĩ nói: "Xương của bạn khỏe hơn xương của tôi". Không còn dấu vết của những vết thương sâu đó trên cơ thể tôi. Tôi đã lưu giữ đầy đủ hồ sơ, hình ảnh trước và sau khi ăn sống. Hôm nay, sau hai năm ăn thuần chay, tôi đã hoàn toàn thay đổi. Tôi không dùng bất kỳ loại thuốc nào trong thời g Bàn tay phải của tôi bị tê hoàn toàn sau cuộc phẫu thuật đã trở lại bình thường. Cơ thể tôi đầy mụn nhọt dưới da sau khi hóa trị và đau đớn dữ dội, nay đã đỡ hơn và mụn biến mất. Trong thời gian này, tôi đã giảm được 20 kg. Bây giờ tôi làm việc tám giờ một ngày và tôi rất năng động trong thời gian rảnh rỗi. Tôi hy vọng sẽ trải qua thời gian vui vẻ và khỏe mạnh trong cuộc sống mới này".



Maryam Neshan BarJan, Sinh ngày 25 tháng 7 năm 1931 - Tehran

***

Những lá thư này và hàng nghìn lá thư khác nhận được từ những người ăn sống thuộc nhiều quốc gia khác nhau trên khắp thế giới chứng minh rằng những bệnh nhân ngừng sử dụng ma túy và thức ăn nấu chín sẽ vĩnh viễn được chữa khỏi mọi loại bệnh một lần và vĩnh viễn.

Tờ báo "AVANGUARD", xuất bản ở Yerevan, thủ đô của Armenia, viết trong một số báo (1964, số 98): "Một số kỹ sư, nhạc sĩ và họa sĩ, tất cả đều
là những người có học thức, đã trở thành những người ăn sống. Họ đảm bảo với bạn rằng họ cảm thấy nhẹ nhàng và khỏe mạnh đến mức không đổ mồ hôi và không cảm thấy tim đập nhanh".

Tạp chí Moscow có tên "KHOA HỌC VÀ CUỘC SỐNG" thú nhận trong Số ra tháng 3 năm 1965 cho biết trong số độc giả của nó có rất nhiều người ăn sống, những người đã được chữa khỏi nhiều loại bệnh khác nhau và đã thông báo cho các biên tập viên chi tiết đầy đủ về quá trình hồi phục của họ.

Trong hoàn cảnh đó, người ta không thể hiểu tại sao các nhà sinh vật học và các cơ quan có trách nhiệm khác không thực hiện các biện pháp tích cực để thực hiện các nguyên tắc ăn sống. Tại sao họ lại chần chừ khi con đường đã được tìm ra để đạt được mục tiêu cuối cùng là giải thoát nhân loại khỏi bệnh tật và đảm bảo cuộc sống hạnh phúc cho mọi người? Nếu họ chọn, họ có thể chữa khỏi bệnh cho mọi người trong vòng hai tháng và làm trống bệnh viện của bệnh nhân. Nhiệm vụ của mỗi người cao quý là hỏi họ xem họ có muốn đạt được mục tiêu này hay không.

Tôi long trọng tuyên bố với cả thế giới rằng DO ĐÓ KÊ TOÁN THUỐC ĐỘC VÀ KHUYẾN CÁO THỨC ĂN NẤY ĐƯỢC LÀ NHỮNG TỘI PHẠM NHÂN TÂM NHẤT CHỐNG LẠI NHÂN LOẠI, VÌ CHÚNG LÀ NHỮNG YẾU TỐ NÀO

GÂY RA TẤT CẢ CÁC BỆNH CỦA CON NGƯỜI.

***



Chú chó trắng 7 tuổi xinh đẹp, Jackie sống với chúng tôi như một người thuần chay ngay từ những ngày đầu đời.

Ngày nay người ta dễ dàng chứng minh rằng việc ăn thịt là không tự nhiên ngay cả đối với những người khác. động vật, và chúng ta không có động vật ăn thịt thực sự. Jackie đã quen với thức ăn chúng ta ăn từ khi sinh ra. Hầu hết thức ăn của anh ấy bao gồm lúa mì, chà là, nho khô, quả hồ trăn, salad và nhiều loại trái cây khác nhau, tất cả đều ở dạng sống (thô), bởi vì trong nhà chúng tôi thậm chí không có một gam thực phẩm chết nào. Con chó này thậm chí còn ăn hành và củ cải với ham muốn lớn lao. Khi chúng tôi đưa nó ra ngoài thành phố, nó gặm cỏ như một con cừu non trên đồng cỏ xanh. So với những giống chó khác, loài chó này cực kỳ khỏe mạnh, tươi tắn và tràn đầy năng lượng. Nếu chúng ta muốn dạy những con sư tử, báo và sói con ăn thực vật như loài chó này thì sau một vài thế hệ chúng sẽ hoàn toàn từ bỏ tính hung dữ và trở nên điềm tĩnh và có thể chung sống với các loài động vật khác như bò. Nhưng ngược lại, chúng ta không bao giờ có thể khiến bò quen với việc ăn thịt.

Nên tránh những gì?

Quả khô đã qua xử lý bằng lưu huỳnh hoặc nước sắc hoặc với các hóa chất khác không nên tiêu thụ, vì nó không có giá trị dinh dưỡng và chỉ là chất độc, đến nỗi sâu bọ cũng không tiếp cận được. Bạn không nên tiêu thụ dầu ô liu đã được lọc bằng hóa chất và không có màu sắc hoặc mùi vị tự nhiên.

và mất đi giá trị dinh dưỡng. Ô liu muối, dưa chuột muối và dưa chua chế biến bằng muối hoặc giấm không được coi là thực phẩm sống và tự nhiên. Ngoài ra, giấm, rượu và những đồ ăn đã trở về trạng thái tự nhiên ban đầu đều không có giá trị dinh dưỡng. Muối cũng được điều chế theo cách gây nóng lên và có hại, hơn nữa lượng muối cần thiết cho cơ thể lại tồn tại trong trái cây và rau quả. Không sử dụng thuốc tím hoặc chất khử trùng khác để rửa trái cây và rau quả.

Tránh phòng nóng, quần áo nóng và không khí bẩn. Không sử dụng xà phòng, dầu gội vì chúng chứa hóa chất có hại cho da và cơ thể; Đi tắm càng sớm càng tốt.

Người ăn chay sống không ăn thức ăn không tự nhiên, nấu chín, nhiều thịt và béo để rất khát nước; Nó không tiêu tốn lượng calo vô giá trị để dập tắt bằng nước lạnh, nó không đổ mồ hôi để đổ đầy nước vào chỗ của nó. Ngoài ra, thực phẩm tự nhiên còn có đủ nước. Thiên nhiên đã tạo ra thực phẩm tự nhiên theo cách đầy nước vào mùa hè và ít nước vào mùa đông. Khi người ăn sống khát nước, người đó làm dịu cơn khát bằng cách ăn một quả dưa chuột hoặc một quả cà chua hoặc một cốc nước ép trái cây hoặc nước suối nguyên chất. Vì mục đích này và để thêm nước vào hỗn hợp, v.v., mỗi sinh vật sống nên chuẩn bị một hoặc hai ly nước suối mỗi ngày. Về nguyên tắc, người ăn sống không được phép đưa bất kỳ hóa chất hoặc chất độc hại nào vào cơ thể mình, dù số lượng rất nhỏ; đó là anh ta không nên uống nước máy. Nước này có clo và florua, và dù ít đến đâu, vì nó có khả năng tiêu diệt vi khuẩn nên nó cũng có khả năng làm hỏng các tế bào của cơ thể con người. Tế bào của con người cũng nhạy cảm như vi khuẩn, chúng cũng nhanh chóng bị đầu độc và hư hỏng, khắp nơi trên thế giới đều có những lời chỉ trích mạnh mẽ về cách làm sai lầm này. Một số người đánh giá thấp chất độc này, họ lấy nước máy này, thêm một số hóa chất và chất độc mới vào, làm cho nó có màu khác và gọi là đồ uống không cồn.

Mỗi tháng một lần, chúng tôi mang một vài bình nước từ suối Vanak ở Tehran gần chúng tôi và sử dụng. Có sự khác biệt rất lớn giữa mùi vị của nước suối và nước máy.

Phun thuốc và bón phân hóa học là một trong những hành động thiếu khôn ngoan của những con người “văn minh” thời đại này. Những kẻ tham lam đầu độc trái đất bằng

phân bón hóa học và tăng số lượng sản phẩm một cách giả tạo và thay vào đó làm giảm chất lượng của nó; họ phun trái cây và rau quả khi chúng chín và bán cho người dân ngay lập tức. Sau này, chính bác sĩ, người phát minh ra cách phun thuốc này, nhận ra kết quả tồi tệ của việc làm của mình và thay vì dừng lại, ông lại cấm ăn trái cây và rau quả.

Hiện tại đã như thế này, người ta không nên lợi dụng hại phun thuốc như một cái cớ và nấu trái cây và rau quả. Bởi vì nếu việc phun thuốc làm giảm giá trị của sản phẩm chẳng hạn 10% thì việc nấu nướng sẽ phá hủy giá trị đó 100%, đồng thời tạo ra nhiều chất độc trong thực phẩm chết hơn nhiều so với việc phun thuốc. Người dân cần rửa sạch những thực phẩm nhiễm độc này, đồng thời đấu tranh chống lại hành vi vô nhân đạo này. Bây giờ tiếng nói của mọi người đã được cất lên từ khắp nơi trên thế giới. Họ thành lập các hiệp hội, in tạp chí, mở các cửa hàng đặc biệt, viện điều dưỡng và nhà trọ để cung cấp cho người dân những thực phẩm được sản xuất không dùng phân bón hóa học và thuốc trừ sâu. Một số tín đồ nước ngoài của tôi, mua đất cho mình để có một khu vườn riêng và cung cấp nhu cầu rau quả mà không cần phân bón hóa học và sống thực sự tự do.

Cuộc phiêu lưu của Hiệp hội người ăn chay ở Tehran Tôi quyết định dịch và

xuất bản cuốn sách của mình bằng tiếng Pháp, tiếng Đức, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Ả Rập, đồng thời làm sách từ những bức thư rất thú vị và mở rộng hoạt động toàn cầu của tôi, nhưng bạn bè và những người yêu thích thực phẩm tươi sống nhất quyết thành lập một câu lạc bộ ở Tehran . Cùng với một số người sáng lập, chúng tôi đã quyên góp được một khoản tiền, chuẩn bị điều lệ và bắt đầu công việc. Tôi đã tặng miễn phí hai căn phòng lớn ở tầng trệt nhà mình với nước, điện và điện thoại miễn phí cho câu lạc bộ và dành hai năm rưỡi để quản lý câu lạc bộ và nhà hàng thuần chay tươi sống. Tôi tập hợp những thành viên trung thành với triết lý của tôi và hiến pháp của cộng đồng chúng tôi, và họ tích cực, giúp đỡ, tổ chức các cuộc họp thân thiện, nói về kết quả họ nhận được từ việc ăn sống, thu thập quà và họ nói đùa như một đại gia đình và trong đó cách chúng tôi tập hợp được khoảng 900 thành viên.

Một năm sau khi thành lập nhóm, ông Javad Ramezani, người bị bệnh nặng và các bác sĩ đã cắt dạ dày của anh ấy và

tá tràng và có những thay đổi ở dạ dày, anh ấy đến câu lạc bộ khi đang hấp hối (theo những gì anh ấy nói) và trở thành thành viên, anh ấy trở thành người ăn sống và được cứu thoát khỏi cái chết. Ông rất quan tâm đến các hoạt động của cộng đồng và được bầu làm thành viên HĐQT. Thật không may, anh ấy không bao giờ có thể hiểu được triết lý sâu sắc và đơn giản của chủ nghĩa thuần chay thô. Đôi khi ông nói: “Suy nghĩ của tôi vẫn chưa đến được tâm trí Aterhov, một ngày nào đó nó có thể đến đó”. Tôi đã chờ đợi những ngày này trong nhiều năm nhưng vô ích. Ông Ramezani nói: "Aterhov không nên tấn công các bác sĩ và giới khoa học y tế cũng như lên án những hoạt động sai trái của họ". Nhưng tôi không có quan điểm này và tôi muốn nói sự thật với mọi người.

Khi hoạt động của câu lạc bộ có phần khởi sắc, tôi dọn trống tầng một nhà mình, bổ sung thêm các phòng trước đó bằng 1/3 số tiền thuê môi giới đưa ra và đưa cho câu lạc bộ (một nửa căn nhà thuộc về tôi). vợ. Tôi không nhận được tiền thuê từ một nửa của mình). Bằng kinh phí của mình, tôi đã mở một cánh cửa đặc biệt ra phố và xây một tầng hầm rộng 30 mét khối để làm kho chứa đồ, các thành viên trong cộng đồng không tổ chức họp thường kỳ, chúng tôi bổ nhiệm một ban giám đốc trong số một số thành viên tích cực, và để để chứng minh cho ông Ramezani thấy ông ấy sai trong quan điểm của mình, tôi để ông ấy tự mình lựa chọn bảng. Anh chọn Dr. Mohammad Kaar (Giáo sư Đại học Y khoa Tehran) làm Chủ tịch Hội đồng quản trị. Vị bác sĩ này đã viết một cuốn sách tên là "Ăn chay thô" với đầy những công thức thí nghiệm vô lý và vô nghĩa và ông ta đã lãng phí thời gian của khán giả bằng những bài giảng vô giá trị. Anh ta nhanh chóng tạo ra một làn sóng náo động trong câu lạc bộ đến mức chúng tôi phải khai trừ anh ta khỏi tư cách thành viên theo Điều 29 trong điều lệ câu lạc bộ. Anh ấy đã cùng với một số người cùng chí hướng đầu tư và mở một câu lạc bộ tên là "Ăn chay khoa học thô" trên đường Ministrys, mỗi người mất 40 hoặc 50 nghìn tomans và đóng cửa, một số người cũng hối hận vì đã làm việc và gia nhập lại câu lạc bộ của chúng tôi. Ông Ramezani không rút ra bài học từ hành động sai trái của mình mà ngược lại, thay vì một bác sĩ, ông lại đưa hai, ba bác sĩ khác vào câu lạc bộ để phát biểu.

Nếu họ chấp nhận những lời tôi đã viết cách đây nhiều năm trong cuốn sách Ăn sống thì hầu hết những người đã chết trong những năm gần đây đều còn sống. Ví dụ Tiến sĩ Iqbal, người đứng đầu hệ thống y tế,

người giao tôi ra tòa để trừng phạt nhưng chính anh ta cũng bị trừng phạt ngoài đời và chết. May mắn thay, tòa án đã bác bỏ khiếu nại của hệ thống y tế là vô căn cứ và ra phán quyết có lợi cho tôi. Hệ thống y tế cho rằng tôi đang can thiệp vào "khoa học" y tế nhưng tôi không can thiệp gì vào họ, tôi chỉ chỉ ra quy luật của tự nhiên và con đường đúng đắn này sẽ giúp con người khỏe mạnh và chữa khỏi bệnh, và kết quả là, Con đường thu nhập của các bác sĩ bị chặn, nhưng không doanh nhân nào thích việc kinh doanh kiếm tiền của mình bị phá hủy! Trong cuốn sách "Ăn sống" giải thích triết lý thực phẩm tươi sống và với sự hướng dẫn của cuốn sách này, xã hội của những người ăn chay sống được hình thành, một số điểm cơ bản được đề cập chứng minh sự sai lầm và có hại của khoa học y tế.

Tôi phụ thuộc rất nhiều vào hoạt động của hiệp hội và câu lạc bộ này vì tôi có để chứng minh rằng tôi đã lãng phí toàn bộ thời gian của mình trong sáu năm, tránh xa các hoạt động toàn cầu, làm việc chăm chỉ và tiêu tiền, nhưng tất cả những nỗ lực này đều lãng phí vì một vài kẻ lừa đảo, họ đã chiếm đoạt toàn bộ tài sản của cộng đồng, câu lạc bộ và nhà hàng và đồ nội thất từ tôi và những thành viên thực sự của cộng đồng và giao chúng cho đối thủ. ông Javad Ramezani, một doanh nhân giàu có tàn nhẫn và ham tiền; Anh ấy không thể hiểu được ý nghĩa sâu sắc của triết lý thuần chay thô rất đơn giản và tuyệt vời, trái ngược với quan điểm của tôi, anh ấy nghĩ rằng mình sẽ đến đích sớm hơn nhờ khoa học. Anh ấy rất tin vào ý kiến của mình và chắc chắn về bản thân đến mức quyết định làm điều gì đó để trục xuất tôi khỏi câu lạc bộ và đặt mình vào vị trí của tôi và triết lý khoa học của anh ấy thay vì quy luật tự nhiên. Họ đặt cuốn sách "Ăn để trở nên xinh đẹp" của Tiến sĩ Majdi thay vì cuốn sách ăn sống và tiếp quản câu lạc bộ với sự giúp đỡ của các bác sĩ. Để đạt được mục tiêu nguy hiểm này, anh ta đã phải dùng hàng trăm cách vi phạm, vi phạm pháp luật, nói dối, đe dọa, ép buộc, dàn dựng, v.v. Đầu tiên, anh ta cố gắng đưa MohammadReza Mahtabi và Manouchehr Safarzadeh (hai thành viên ban giám đốc) ra khỏi mình. .

Ông Mahtabi, một kỹ sư nông nghiệp 28 tuổi sống sót sau căn bệnh thận nặng nhờ ăn thực phẩm sống, đã giúp sửa chữa câu lạc bộ trong vài tháng. Anh ấy là một thanh niên tài năng, người đã tự hào làm tất cả công việc nối dây, sửa ống nước, sơn và làm mộc của câu lạc bộ với sự giúp đỡ của

Ông Safarzadeh. Sau đó, ông quản lý toàn bộ câu lạc bộ và nhà hàng trong sáu tháng. Ông nghiên cứu cách chế biến món salad sống và viết một cuốn sách có tựa đề "Thực phẩm thuần chay thô, thức ăn duy nhất của con người". Ông Mahtabi muốn thành lập một công ty nông nghiệp cho xã hội, nhưng kế hoạch của ông bị bỏ dở vì không tìm được đất thích hợp; Ông Mahtabi không giàu có lắm, nếu chúng tôi trả cho ông ấy một khoản lương nhỏ để quản lý câu lạc bộ và giữ ông ấy lại thì câu lạc bộ của chúng tôi đã không lâm vào cảnh khốn cùng này, nhưng ông Ramezani đã bị quấy rối đến mức phải bỏ chạy khỏi chúng tôi. và nói với bạn bè: “Tôi sẽ đi, ăn chín và chết”. Và anh ấy cũng làm như vậy. Anh đến Khorramshahr, kiếm việc làm ở ngân hàng Keshavarzi, rời xa nhà, bạn bè và mọi người, ở một mình, nấu nướng và kết quả là căn bệnh thận tái phát và giết chết anh.

Ông Manouchehr Saffarzadeh đã làm việc chăm chỉ cho câu lạc bộ và giúp đỡ, nhưng vì ông hiểu rõ nhất triết lý sâu sắc của chủ nghĩa thuần chay thô và luôn bảo vệ nó, đó là vì ông Ramezani coi ông như kẻ thù, theo cách này. Hội đồng quản trị đã bị giải tán. Ông Safarzadeh đến Shiraz và ông Abulfazl Sadarat đến Jahrom, ông.

Ramezani và ông Kayhani ở lại, ông Abulfazl Kayhani không phải là người quan trọng, ông là họ hàng của ông Ramezani và người bạn trung thành của ông. Tôi đã đi du lịch nước ngoài ba hoặc bốn lần trong khoảng thời gian này, những người ăn chay tươi mời tôi khắp thế giới, họ muốn gặp tôi, và đôi khi tôi cũng đến gặp họ. Trong những tình huống này, ông Ramezani đã nhìn thấy cánh đồng trống rỗng và bắt đầu chế độ độc tài của mình. Chúng tôi có một hiến pháp được soạn thảo bởi các luật gia giàu kinh nghiệm, những người đã thấy trước mọi chuyện và củng cố quyền lực của tôi để ngăn chặn những vi phạm đó; Nhưng ông Ramezani không biết luật. Đối với anh, mong muốn của anh là luật pháp.

Theo các điều 18, 21 và 29, ông Ramezani và ông. Kayhani đã bị trục xuất khỏi cộng đồng một cách hợp pháp và mọi động thái họ thực hiện chống lại tôi đều là bất hợp pháp và mang tính cưỡng bức. Nếu muốn, tôi đã có thể kịp thời sử dụng quyền hạn của mình, cách chức họ và nắm quyền quản lý hiệp hội, nhưng lạ lùng thay, tôi lại đặc biệt quan tâm đến ông Ramezani vì tinh thần năng nổ và tích cực của ông, đặc biệt là rằng anh ấy đã hoạt động tích cực và giúp đỡ hiệp hội. Ông đã tổ chức một cuộc hội thảo trong khu vườn của mình. Tôi không muốn làm anh ấy buồn; Tôi luôn chờ đợi anh ấy nhận lỗi và quay lại với chúng tôi.

Có lẽ anh ấy đang chế nhạo tôi và cho rằng mình khôn ngoan vì chấp nhận khoa học y tế, nhưng tôi thì không. Ông nói: "Để chiến đấu phải dùng mọi thủ đoạn, kế hoạch". Ông Ramezani đã bổ nhiệm một trong những người bạn và bạn học của mình, ông Mostaan, làm nhân viên kế toán, người này sẽ lấy tất cả số tiền thu được từ việc bán nhà hàng, văn phòng và tư cách thành viên cho ngân hàng và đổ vào tài khoản cá nhân của ông Ramezani. Ông Ramezani làm gì với số tiền này? Không ai biết và không trả lời ai. Ông Ramezani đã đóng dấu; Vào Chủ Nhật và Thứ Ba từ 16:00 đến 20:00 và Thứ Năm từ 13:00 đến 15:00, các giảng viên và bệnh nhân được các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng khám miễn phí. Ông ấy đóng con dấu này lên những tờ rơi mà tôi đã in bằng chi phí của mình, vì ông Ramezani không chi tiền cho quảng cáo. Hệ thống y tế phàn nàn với tôi rằng tôi can thiệp vào công việc y tế, bây giờ ông Ramezani đang làm điều này.

Họ bắt đầu châm cứu ở câu lạc bộ một thời gian; Phụ nữ, trẻ em, già trẻ, ngồi bên tường với những chiếc kim đâm vào tai, mũi, môi, trán, tay và đầu gối như những bức tượng im lặng! Họ đang đợi dịch bệnh nhảy ra khỏi mũi kim và cứu họ!

Những cảnh hài hước nào mà sự thiếu hiểu biết của người nấu nướng không tạo ra? Tiến sĩ Nawab đã phát biểu qua diễn giả của câu lạc bộ và tuyên bố rằng ông không đồng ý với ý kiến của Hovannessian. Được lắm, ông Nawab, nếu ông không đồng ý với triết lý của tôi thì ông đang làm gì ở câu lạc bộ này? Có hàng triệu người trên thế giới phản đối triết lý thuần chay thô thiển, liệu họ có quyền vào câu lạc bộ của chúng ta và nói chuyện chống lại chúng ta không? Khi tôi đưa ra thông báo về những diễn biến này để thông báo cho các thành viên, điều này đã khiến ông Ramezani tức giận; Anh thay khóa cửa sân, tôi tự xúc xẻng trồng hoa, không cho vào sân tưới vườn; Cửa văn phòng của tôi bị khóa và tôi phải mở một cánh cửa mới vào văn phòng của mình từ hành lang. Cửa vào câu lạc bộ từ hành lang cũng bị khóa từ phía sau.

Đã đến lúc bầu ra một ban giám đốc mới. Ông Ramezani hỏi một số người chuẩn bị thiệp mời. Lời mời được viết và đặt trong phong bì. Ông Ramezani đã mang những chiếc phong bì này về nhà dán tem và gửi đi nhưng không một chiếc nào được gửi đi nên không có một chiếc nào được gửi đi.

của các thành viên trong hội thánh đã biết về việc bầu ban giám đốc mới. Trong những ngày này, ông Ramezani đã thu thập toàn bộ giấy tờ của các thành viên và mang về nhà. Ông đã ra lệnh cho ông Mostaan không được nhận bất kỳ ai làm thành viên. Đây là một tội ác lớn. Có người hỏi ông Ramezani rằng có một quý ông nọ muốn trở thành thành viên, tại sao ông không nhận lời? Và anh ấy trả lời: "Tôi không thích vẻ ngoài của anh ấy." Không có nhà độc tài nào trên thế giới sẵn sàng đưa ra câu trả lời thô lỗ như vậy. Tại nhà mình, ông Ramezani mời bạn bè, người quen, hàng xóm, họ hàng và những người khác đến tụ tập và trao cho mỗi người một thẻ thành viên để họ vào câu lạc bộ và bỏ phiếu cho ông trong ngày bầu cử.

Đúng ngày bầu cử đã định, ông Ramezani bước vào câu lạc bộ với một nhóm giả mạo ăn sống và văn bản hiến pháp mới, tên mới, trung tâm mới và triết lý mới, đã được ông Ramezani thông qua tại nhà chỉ với một phiếu "bí mật " . Ông giới thiệu một nhóm bác sĩ và những người khác mà chính ông đã lựa chọn bằng cách bỏ phiếu “bí mật” và nói: “Ai đồng ý thì giơ tay”. Một số lính đánh thuê giơ tay ngạc nhiên và Mr.

Ramezani thông báo: "Nó đã được phê duyệt." Một số thành viên thực sự của câu lạc bộ đã phản đối. Tôi từ nhà vào câu lạc bộ và thông báo rằng ông Ramezani đã bị từ chối tư cách thành viên của cộng đồng từ lâu nên không có quyền bầu cử cũng như quyền lựa chọn và được chọn. Cuộc bầu cử này là bất hợp pháp và giả mạo. Ông Ramezani đã đăng ký cuộc bầu cử này và chúng tôi không phản đối vì hiệp hội mới này không liên quan đến hiệp hội của chúng tôi. Đây là một cộng đồng mới với tên mới, mục đích mới, địa điểm mới, hiến pháp mới, sách mới, người sáng lập và thư ký mới. Mọi người đều có quyền tự do lựa chọn mục tiêu cho mình, tập hợp một số người cùng chí hướng xung quanh mình, thành lập một hội và đăng ký nó; Nhưng trong lịch sử, chưa từng thấy một nhóm bất hợp pháp nào xâm nhập vào dân cư của đối thủ, tổ chức một cuộc bầu cử giả cho chính mình, loại bỏ những người sáng lập chính của cộng đồng và chiếm đoạt toàn bộ tài sản của dân cư ban đầu. Điều này giống như khi kẻ thù bao vây một thành phố, một số cư dân trong thành phố mở cổng và giao thành phố cho kẻ thù. Xã hội ăn sống đang phản đối hành động sai lầm của các bác sĩ. Điều 17 của Hiến pháp nói: “Một người ăn thuần chay thực sự kh

bị bệnh và không cần điều trị và thủ tục y tế."
Về tai nạn và tai nạn, chúng tôi đào tạo các bác sĩ phẫu thuật thuần chay, những người sẽ phẫu thuật không dùng thuốc kháng sinh, không huyết thanh và không có protein động vật.

Họ nói với tôi "tại sao bạn không đồng ý với những bác sĩ còn non nớt này Người ăn và nói về thực phẩm sống? Điều đó không đúng. Tiến sĩ Majdi nói với mọi người: "Đôi khi bạn có thể ăn chín, không có vấn đề gì". Và ông tự ăn, Tiến sĩ Nawab tin rằng nên bắt đầu ăn thực phẩm tươi sống dần dần.
Từ dáng vẻ bề ngoài của Tiến sĩ Rashti (một trong những thành viên hội đồng quản trị mới), có thể hiểu ông không phải là người ăn chay sống. Những bác sĩ này đã biến câu lạc bộ thực phẩm tươi sống trở thành trung tâm quảng cáo và thu hút khách hàng đến văn phòng của họ để nổi tiếng. Tiến sĩ Nawab đã trở thành chủ tịch hội đồng quản trị, nhiệm kỳ tổng thống của ông sẽ như thế nào? Chỉ là anh ấy nói về protein và vitamin trong một giờ một tuần và chỉ vậy thôi? Chủ tịch nên chủ trì các công việc của câu lạc bộ.

Tôi tự hỏi làm thế nào Tiến sĩ Majdi, Tiến sĩ Nawab, Tiến sĩ Rashti và hội đồng khác các thành viên do ông Ramezani lựa chọn, cho dù họ có chống lại triết lý của tôi đến mức nào, làm thế nào họ lại đồng ý tham gia vào cuộc bầu cử giả mạo này với sự dàn dựng đáng xấu hổ này và loại bỏ Hovannessian, người sáng lập và thư ký thường trực của hiệp hội? Họ thay thế những người sáng lập, họ cướp câu lạc bộ mà tôi đã thành lập và quản lý trong sáu năm khỏi tay tôi, và họ cưỡng bức tiếp quản câu lạc bộ với tất cả trang thiết bị và cơ sở vật chất của nó. Hiệp hội của chúng tôi không cần những bài giảng "khoa học". Khi chúng ta chấp nhận mệnh lệnh của thiên nhiên “không ăn đồ nấu chín, không ăn động vật, ăn thực phẩm thuần chay sống bao nhiêu tùy thích và bất cứ thứ gì bạn thích”. Chúng ta không cần phải nghe bất cứ điều gì khác.

Ông Ramezani tưởng tượng mình là một nhà khoa học. Khi những người ăn sống vây quanh tôi và đặt câu hỏi, ông Ramezani bước vào cuộc trò chuyện và nói về glucose và glucogen. Một ngày nọ, trong một lần tranh cãi, ông Kayhani bắt đầu chửi bới tôi. Anh ta giơ tay và hét năm sáu lần: "Người Armenia, người Armenia, người Armenia." Như thể tiếng Armenia là một loại lời nguyền! Tôi tự hào là người Armenia và tự hào là người Aryan và sống ở Ba Tư. Người Armenia chưa bao giờ bị đồng hương Ba Tư đối xử tệ bạc và luôn được họ tôn trọng. Tạo ra sự hận thù giữa các quốc gia là một trong những điều tồi tệ nhất. Điều tương tự đã xảy ra một

Ngày hôm sau, trong cuộc họp hội đồng quản trị, trong một cuộc tranh cãi, Tiến sĩ Kaar đã mất bình tĩnh trong giây lát và bắt đầu chửi rủa tôi rằng cả đời tôi chỉ nghe nói từ miệng những người trên đường phố. Tôi ngồi im, kinh ngạc nhìn con người đáng kính này lại lạc mất mình và không hiểu mình đang nói gì. Anh đập tay xuống bàn nói: "Em lên lầu ngồi trong phòng, đây là của chúng tôi, không phải của em." Bởi vì lần trước anh đã hối hận về hành vi của mình và ôm tôi, hôn tôi và xin lỗi, tôi đã tha thứ cho anh; Nhưng lần thứ hai nó hoàn toàn vượt quá giới hạn. Chúng tôi đã phải trục xuất anh ta cùng với ông Azdanlou, không chỉ khỏi ban giám đốc mà còn khỏi tư cách thành viên của hiệp hội.

Để chọc tức tôi, ông Ramezani đã không trả tiền thuê nhà cho tôi suốt 5 năm. tháng. Một ngày nọ, anh ấy nổi điên vào câu lạc bộ và khi thấy tôi đang nói chuyện với một vài người về việc ăn sống, anh ấy đã hét lên "Ra khỏi đây". Sau đó, ông ra lệnh cho người công nhân vừa thuê: “Vứt cái này ra”. Người công nhân này còn đẩy tôi ra khỏi cầu thang cửa ra vào, khiến tôi ngã xuống đất, đầu đập vào xe máy và bị thương. Nếu tôi không phải là người thích ăn sống, tôi đã bị đột quỵ. Chúng tôi đến đồn cảnh sát rồi từ đó đến gặp người giám định y tế, người công nhân này muốn minh oan cho mình và lớn tiếng nhắc lại: “Aterhov nói nếu chạm vào bàn thì sẽ giảm cân”. Anh ấy đã học được rất nhiều điều từ việc ăn sống! Ông Ramezani cũng muốn cho điều tra viên xem một số giấy tờ nhưng điều tra viên đã đẩy lùi. Chắc chắn rồi, thưa ông.

Ramezani muốn thể hiện hiến pháp nổi tiếng của mình và chứng minh rằng anh ta là thư ký của cộng đồng và tôi là kẻ gây rối. Tôi có thể làm gì ở đây? Tôi đã tha thứ và bước ra; Đây có phải là cảnh cuối cùng của hài kịch hay bi kịch? Tôi không biết; Ông Ramezani nên trả lời. Anh ta đã nhiều lần đe dọa tôi rằng sẽ làm điều gì đó để buộc tôi phải khỏa thân chạy trốn khỏi Ba Tư! Có lẽ đó là phong tục của anh ấy vì anh ấy mang ơn triết lý sống của tôi. Đây cũng là một loại tạ ơn. Khi họ hỏi anh ta: "Vậy Aterhov ở đâu?" Anh ta trả lời: "Anh ta phản khoa học." Ở đây tôi xin cam đoan mọi tổn hại đến tính mạng và tài sản của tôi đều là do anh ta (hoặc cùng các tác nhân xâm nhập).

Sự ích kỷ và mối hận thù thiếu khôn ngoan đã khiến một số người đến mức cuốn danh bạ điện thoại của tôi chứa tên của tất cả các thành viên

đã được đăng ký và hai thư mục chứa đầy thư tiếng Anh (khoảng một nghìn) bị thiếu trong văn phòng của tôi. Tôi không thể nói hành động hèn hạ và không xứng đáng này có thể là của ai, nhưng tôi biết rõ rằng đó là hành động của một người muốn liên lạc với những người theo chủ nghĩa thuần chay thô và lạm dụng họ. Rõ ràng là người đã đánh cắp chúng không thể sử dụng chúng một cách công khai. Bất cứ ai đã làm điều này, đã làm nó vì thiếu hiểu biết. Tôi tha thứ và yêu cầu nếu trong lòng anh ấy cảm thấy có một chút nhân tính, thì sau khi hiểu được ý nghĩa của chúng, hãy gửi lại những bức thư này cho tôi; bởi vì những bức thư này sẽ cực kỳ quan trọng và có giá trị đối với tôi cũng như đối với lịch sử của chế độ ăn thuần chay thô trong tương lai.

Bây giờ tôi không đến câu lạc bộ, những người được điều trị lên tầng 2 biệt thự của tôi để tạ ơn và lấy thông tin cũng như mua sách. Chúng tôi thành lập một cộng đồng với triết lý được viết trong cuốn sách về thực phẩm tươi sống. Bất cứ ai không chấp nhận cuốn sách này đều không thể trở thành thành viên của cộng đồng này. Các bác sĩ muốn trở thành thành viên của hiệp hội thuần chay thô, nên đóng cửa văn phòng và không viết đơn thuốc hay thuốc độc cho bệnh nhân, nhưng họ dù sao cũng là bác sĩ và họ không thể từ bỏ hoàn toàn những kiến thức sai lầm của mình, và nếu có làm vậy thì họ cũng chẳng có gì để từ bỏ. làm và không có gì để nói. Họ giảng bài trong câu lạc bộ của chúng tôi về vitamin, protein và đặc tính của thực vật. Những lời này chỉ là vô nghĩa, hoang đường, tưởng tượng và bịa đặt. Lúc đầu, họ giảng ba lần một tuần, sau đó một ngày một tuần và chỉ trong một giờ. Chẳng bao lâu nữa mọi người sẽ chán nghe những lời này và cạn lời, họ sẽ làm gì tiếp theo? Họ có thể đánh lừa mọi người đến mức nào?

Rốt cuộc, nếu một ngày, Ramezani học sâu hơn và chấp nhận sai lầm của mình, từ bỏ khoa học y tế, trở về với thiên nhiên và tuân theo quy luật tự nhiên, chúng tôi sẵn sàng chấp nhận anh ấy và tôi sẽ bỏ qua những khó khăn đã xảy ra với tôi; Không có ác cảm nào về đạo đức của những người ăn chay thuần thực sự, chúng tôi rất tha thứ.

Chủ nghĩa thuần chay đang đứng cao hơn

hơn tất cả các cuộc cách mạng trong lịch sử

Cô Astrie cùng một nhóm trẻ ăn thuần chay từ trại trẻ mồ côi



Một nhóm trẻ em ăn thuần chay tại trại trẻ mồ côi Nancy Anna Zabler ở Úc



Arshavir Ter Hovannessian



Một ví dụ về một con người đích thực, người khởi xướng một thế giới mới không có bệnh tật, nghèo đói, chiến tranh và giết người, một ví dụ về một người ăn chay hoàn toàn của thế kỷ 20, Anahit, thế kỷ 20-con gái một tuổi của Aterhov, người chưa bao giờ ăn một miếng đồ ăn nấu chín nào và chưa bao giờ dùng bất kỳ loại thuốc hay vắc xin nào.



Anahit 15 tuổi (ảnh màu)

Logo của
Tehran thô-
Hội ăn uống



Anahit 10 tuổi (ảnh tô màu)

Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Thành phố Tehran,
Đại lộ Karim Khan, Đường Sanaei, SQ Sanaei, Số 2.

Giới thiệu: 828878

Chữ ký
của tác giả

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.